شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه

Happy & Peace of mind in Quran & NahJul Balagheh

گروه تحقیق

محمد الهی - حسن محبی - لیلا حمید الهی

با نظارت: دکتر محمد بیستونی

بسم الله الرحمن الرحيم

شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه

نویسنده:

محمد بیستونی

ناشر چاپی:

بیان جوان

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه

مشخصات کتاب

سرشناسه : بیستونی محمد، - ۱۳۳۷

عنوان و نام پدیدآور : شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه= Happy and peace of mind in Quran & Nahj - ol - balaghah/ با نظارت محمد بیستونی گروه تحقیق محمد الهی حسن محبی لیلا حمداللهی

مشخصات نشر : تهران : بیان جوان ، ۱۳۸۴.

مشخصات ظاهری : [۲۶۳] ص.؛ ۱۴/۵×۱۰/۵س‌م.

شابک : ۱۵۰۰۰ ریال ۹۶۴-۸۳۹۹-۳۶-۰

وضعیت فهرست نویسی : فاپا

یادداشت : کتابنامه ص ۲۴۷ - ۲۴۹؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع : آرامش و آسایش -- جنبه‌های قرآنی

موضوع : آرامش و آسایش -- احادیث

موضوع : شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع : اسلام و بهداشت روانی

شناسه افزوده : الهی محمد

شناسه افزوده : محبی حسن شناسه افزوده : حمدالهی لیلا، - ۱۳۵۷

رده بندی کنگره : BP۱۰۴/آ۴۲ب۹ ۱۳۸۴

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی : م۸۴-۵۴۶۳

فهـــرســت مطــالــب

(۲۵۱)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

(۲۵۲)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

(۲۵۳)

فهرست مطالب

موضوع صفحه

(۲۵۴)

فهـرست مطـالـب

موضـوع صفحـه

(۲۵۵)

فهـرست مطـالـب

موضـوع صفحـه

(۲۵۶)

فهـرست مطـالـب

موضـوع صفحـه

(۲۵۷)

فهـرست مطالـب

موضوع صفحه

(۲۵۸)

فهـرست مطالـب

موضوع صفحه

(۲۵۹)

فهـرست مطالـب

موضوع صفحه

اَلْاِهْداءِ

اِلی سَیِّدِنا وَ نَبِیِّنا مُحَمَّدٍ
رَسُولِ اللّهِ وَ خاتَمِ النَّبِیّینَ وَ اِلی مَوْلانا
وَ مَوْلَی الْمُوَحِّدینَ عَلِیٍّ اَمیرِ الْمُؤْمِنینَ وَ اِلی بِضْعَةِ
الْمُصْطَفی وَ بَهْجَةِ قَلْبِهِ سَیِّدَةِ نِساءِ الْعالَمینَ وَ اِلی سَیِّدَیْ
شَبابِ اَهْلِ الْجَنَّةِ، السِبْطَیْنِ، الْحَسَنِ وَ الْحُسَیْنِ وَ اِلَی الاْئِمَّةِ التِّسْعَةِ
الْمَعْصُومینَ الْمُکَرَّمینَ مِنْ وُلْدِ الْحُسَیْنِ سِیَّما بَقِیَّةِ اللّهِ فِی الاْرَضینَ وَ وارِثِ عُلُومِ
الاْنْبِیاءِ وَ الْمُرْسَلینَ، الْمُعَدِّ لِقَطْعِ دابِرِالظَّلَمَةِ وَ الْمُدَّخِرِ لاِحْیاءِ الْفَرائِضِ وَ مَعالِمِ الدّینِ ،

الْحُجَّةِبْنِالْحَسَنِ صاحِبِ الْعَصْرِ وَ الزَّمانِ عَجَّلَ اللّهُ تَعالی فَرَجَهُ الشَّریفَ فَیا مُعِزَّ
الاَوْلِیاءِوَیامُذِلَّالاَعْداءِاَیُّهَاالسَّبَبُ الْمُتَّصِلُ بَیْنَ الاَرْضِ وَالسَّماءِقَدْمَسَّنا
وَ اَهْلَنَا الضُّـــرَّ فی غَیْبَتِـــکَ وَ فِراقِـــکَ وَ جِئْنـا بِبِضاعَـةٍ
مُزْجاةٍ مِنْ وِلائِکَ وَ مَحَبَّتِکَ فَاَوْفِ لَنَا الْکَیْلَ مِنْ مَنِّکَ وَ
فَضْلِکَ وَ تَصَدَّقْ عَلَیْنا بِنَظْرَةِ رَحْمَةٍ مِنْکَ
اِنّا نَریکَ مِنَ الْمُحْسِنینَ

(۴)

متن تأییدیه حضرت آیت اللّه خزعلی مفسّر و حافظ کل قرآن کریم

بسم اللّه الرحمن الرحیم

هر زمـانی را زبانی است یعنی در بستر زمان خواسـته‌هایی نو نو پدیـد می‌آیـد که مردم آن دوران خواهان آننـد. با وسائل صـنعتی و رسانه‌های بی‌سابقه خواسته‌ها مضاعف می‌شود و امروز با اختلاف تمـدن‌ها و اثر گـذاری هریك در دیگری آرمان‌های گوناگون و خواسته‌های متنـوع ظهور می‌یابـد بر متفکران دوران و افراد دلسوز خودسـاخته در برابر این هنجارهـا فرض است تـا کمر خـدمت را محکم ببندنـد و این خلأ را پر کننـد همان‌گونه که علامه امینی با الغدیرش و علامه طباطبایی با المیزانش. در این میان نسل جوان را بایـد دست گرفت و بر سـر سـفره این پژوهشـگران نشانـد و رشد داد. جناب آقای دکتر محمد بیسـتونی رئیس هیئت مدیره مؤسسـه قرآنی تفسیر جوان به فضـل الهی این کـار را بعهـده گرفته و آثـار ارزشـمند مفسـران را بـا زبـانی سـاده و بیانی شـیرین، پیراسـته از تعقیـدات در اختیـار نسـل جوان قرار داده علاـوه بر این آنـان را به نوشـتن کتـابی در موضوعی که منـابع را در اختیارشـان قرار داده دعوت می‌کند. از مؤسـسه مذکور دیدار کوتاهی داشتیم، از کار و پشـتکار و هدفمند بودن آثارشان اعجاب و تحسـینم شعله‌ور شد، از خداونـد منـان افاضه بیشتر و توفیق افزونی برایشان خواسـتارم. به امیـد آنکه در مراحل غیرتفسـیری هم از معارف اسـلامی درهای وسیعی برویشان گشاده شود.

(۵)

آمین رب العالمین .

۲۱ ربیع‌الثانی ۱۴۲۵

۲۱ خرداد ۱۳۸۳

ابـوالقاسم خزعلی

(۶)

مقدمه

آرامش یکی‌از گمشـده‌های مهمّ بشـر بوده و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند . تاریخ بشـر پر است از صـحنه‌های غم‌انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده و تن به انواع اعتیادها داده است .

ترس و اضـطراب ، اثر گرایش و دلبسـتگی به دنیـاست . نـاآرامی افراد عادی به دلیل اتکای آنان به چیزی است که خود تکیه‌گاهی ندارد ، از این رو به صورت ضرب‌المثل گفته شده ؛ انسان غرق شده به هر گیاهی تکیه می‌کند و دست می‌اندازد تا نجات پیدا کند ، زیرا خیال می‌کند آن گیاه در دریا ریشه دارد و قوی است . کسانی که در محبت دنیا غرق شده‌اند ، دست و پا می‌زنند و هر لحظه

احساس خطر می کنند و به این و آن متمسک می‌شوند و به زرق و برق‌ها تکیه می کنند تا از اضطراب برهند ولی نمی‌توانند ، قرآن کریم درباره گرفتاران آتش دوزخ می‌فرماید :

شادی و آرامش (۷)

وَ رَضُوا بِالْحَیوةِ الدُّنْیا وَ اطْمَأَ نُّوا بِها ... : این‌ها به دنیا بسنده کرده‌اند و راضی و مطمئن شده‌اند . (۱)

وَ مَاالْحَیوةُ الدُّنْیا اِلّا مَتاعُالْغُروُرِ: دنیا متاع‌فریب‌است و انسان‌را می‌فریبد(۲)

ذلِکَ بِاَنَّ اللّهَ هُوَ الْحَقُّ : اگر غریق به فریبگاه تکیه کند ، قطعا نمی‌آرامد و اینکه مردان الهی مطمئنند ، برای آن است که به حق متکی‌اند و حق ، ثابت مطلق است .(۳)

۱ـ ۷ / یونس .

۲ـ ۲۰ / حدید .

۳ـ ۶۲ / حج .

(۸) شادی و آرامش

آنچه ماندنی است باید مطلوب و محبوب ما باشد ، قرآن کریم می‌فرماید :

اَلا اِنَّ اَوْلِیآءَ اللّهِ لا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ : اولیای الهی نه ترسی دارند و نه محزون می‌شوند .(۱)

چون چیزی که محبوب آنهاست ، از بین رفتنی نیست و چیزی که از بین رفتنی است ، محبوبشان نیست .

انسان از دو راه آسیب می‌بیند: یا به‌خاطر ازدست دادن چیزی که در گذشته داشته، یا احتمال از دست دادن چیزی در آینده ، او را نگران می کند ، ولی انسان مؤمن ، نه غم گذشته دارد و نه اندوه آینده او را مشغول می‌سازد ؛ مَنْ امَنَ بِاللّهِ وَالْیَوْمِ الْاخِرِ وَ عَمِلَ صلِحا فَلا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ .(۱)

۱ـ ۶۲ / یونس .

شادی و آرامش (۹)

این‌نوشتار که‌حاصل تحقیق سه‌نفر از قرآن‌پژوهان عزیز بنام آقایان حسن محبّی و محمّدالهی و خانم‌لیلاحمداللهی‌می‌باشدبه‌ابعادمختلف‌موضوع‌پرداخته‌و راه کارهای مناسبی‌را با استمداد از آیات نورانی قرآن کریم و روایات نقل شده از معصومین علیهم‌السلام ارائه‌می‌دهد. امیدوارم این‌قبیل‌تلاش‌های‌قرآنی‌ذخیره‌عالم‌قبر و آخرت‌همگی‌باشد.

دکتر محمد بیستونی

رئیس هیئت مدیره مؤسسه قرآنی تفسیر جوان

۲۴ آذرماه ۸۳

مصادف با سالروز ولادت کریمه اهل بیت فاطمه معصومه علیهاالسلام

۱ـ ۶۹ / مائده .

(۱۰) شادی و آرامش

شادی چیست ؟

مرحوم شهید مطهری (ره) در این زمینه می‌فرماید : «سرور ، حالت خوش و لذّت‌بخشی است که از علم و اطّلاع بر اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها ، انجام یافته یا انجام خواهد یافت ، به انسان دست می‌دهد . و غم و اندوه ، حالت ناگوار و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدف‌ها و آرزوها به انسان دست می‌دهد» .(۱)

اسلام دین فطرت است و به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجّه دارد ، پیروان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده و امور مفرّح ، دعوت می‌نماید چراکه استفاده از امور مفرّح در موقع مناسب و با رعایت حدود لازم ، برای تجدید نشاط و کاستن از یکنواختی زندگی بسیار مؤثر است .

علی علیه‌السلام می‌فرماید : «اِنَّ هذِهِ‌الْقُلُوبَ تَمَلُّ کَما تَمَلُّ الاَبْدانُ فَابْتَغُوا لَها طَرائِفَ الْحِکْمَةِ : این دل‌ها همانند بدن‌ها خسته و افسرده می‌شوند و نیاز به استراحت دارند ، در این حال ، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز برای آنها انتخاب کنید .(۱)

۱ ـ استاد شهید مطهری (ره) ، مقالات فلسفی ، جلد ۲ ، صفحه ۶۶ .

شادی و آرامش (۱۱)

و در روایتی دیگر می‌فرماید :

«لِلْمُؤْمِنِ ثَلاثُ ساعاتٍ : فَساعَةٌ یُناجی فیها رَبَّهُ وَ ساعَةٌ یَرُمُّ مَعاشَهُ وَ ساعَةٌ یُخَلّی بَیْنَ نَفْسِه وَ بَیْنَ لَذَّتِها فیما یَحِلُّ وَ یَجْمِلُ : لازم است بر مؤمن شبانه روزش را به سه قسمت تقسیم کند : قسمتی را برای راز و نیاز با خدا ، قسمتی برای امرار معاش و تأمین زندگی و قسمتی هم برای بهره‌برداری از لذّت‌های حلال و نیکو .(۱)

۱ ـ نهج البلاغه فیض الاسلام ، قصار ۱۸۸ .

(۱۲) شادی و آرامش

امام رضا علیه‌السلام فرمود : «اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید : بخشی را برای عبادت ، بخشی را برای کار و فعالیت برای تأمین زندگی ، بخشی را برای معاشرت و مصاحبت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیوبتان واقف سازند و بخشی را به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و نشاط ساعت تفریح و شادی ، نیرو و توان انجام وظایف دیگر خود را تأمین نمایید» .(۲)

تعریف آرامش

آرامش حالتی است که تألمات روحی در انسان به کمترین حدّ خود می‌رسد و بر

۱ ـ نهج البلاغه فیض الاسلام ، قصار ۳۸۲ .

۲ ـ بحارالانوار ، جلد ۱۷ ، صفحه ۲۰۸ .

شادی و آرامش (۱۳)

اثر مسرّت باطنی انسان آشکار می‌گردد و انسان برای لحظه‌ای از قید غم‌ها آزاد می‌شود . آرامش ، احساس مثبتی است که از حسّ رضایتمندی و پیروزی به دست می‌آید .(۱) و اضطراب نقطه مقابل حالت مذکور است .

آرامش دل‌های طوفان‌زده در گرو ایمان به خداست

اِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذینَ اذا ذُکِرَ اللّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَ اذا تُلِیَتْ عَلَیْهِمْ ایاتُهُ زادَتْهُمْ ایمانًا وَ عَلی رَبِّهِمْ یَتَوَکَّلُونَ .

ایمان آوردگان تنها آن کسانی هستند که هر گاه یاد [و نام] خدا به میان آورده شود قلبهایشان ترسان می‌گردد و هنگامی که آیات [و نشانه‌های یکتایی و قدرت] او بر آنان تلاوت شود [به آن گوش جان می‌سپارند و کلام حق] بر ایمان آنان

۱ ـ جان مارشال ریو ، انگیزش و هیجان ، ترجمه : سید یحیی محمدی ، صفحه ۳۶۷ .

(۱۴) شادی و آرامش

می‌افزاید و تنها بر پروردگار خویش اعتماد می‌کنند . (۱)

این آیه به‌وصف ایمان‌آوردگان پرداخته و می‌فرماید:

اِنَّمـــا الْمُـؤْمِنُـونَ الَّـذیـنَ اذا ذُکِـرَ اللّـهُ وَجِلَـتْ قُلُوبُهُـمْ

ایمان آوردگان راستین تنها کسانی هستند که چون نام و یاد خدا به میان آورده شود دل‌هایشان ترسان گردد و از عدالت و دادگری و حسابرسی و کیفر و قدرت او بترسند و هرگاه آیات او بر آنان تلاوت گردد و از نعمت‌ها و فزون بخشی‌ها واحسانها و بخشایش و پاداش پرشکوه وی یاد شود به آرامش خاطر پرکشند و بر ایمانشان بیفزاید؛ درست همانگونه که می‌فرماید: «أَلا بِذِکْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».(۲) آگاه باش که با یاد و نام بلند خدا، دل‌ها و قلب‌ها به ساحل آرامش می‌رسد.

۱ ـ ۲ / انفال.

۲ ـ ۲۸ / رعد .

شادی و آرامش (۱۵)

با این بیان آن گونه که برخی پنداشته‌اند، میان این دو آیه ناسازگاری نیست؛ چرا که ترس‌ازخدا به‌مفهوم ترس‌از کیفراوست و اطمینان و آرامش دل، در پرتو یاد نمودن بخشایش و مهر اوست؛ و این دو با هم سازگارند.

نکته دیگر این که ایمان آوردگان هنگامی که به یاد نعمت‌ها و آمرزش خدا می‌افتند، با حسن ظنّ به او، آرامش خاطر می‌یابند و زمانی که به یاد گناهان خویش می‌افتند ناراحت و پریشان خاطر می‌شوند . به هرحال واژه «وَجَل» به مفهوم ترسی است که با اندوه همراه است .

وَ اذا تُلِیَتْ عَلَیْهِـمْ ایاتُـهُ زادَتْهُـمْ ایمانًا

و هنگامی که قرآن بر آنان تلاوت گردد بر یقین و ایمانشان می‌افزاید.

به باور «ابن عبّاس» منظور این است که بر ایمان و باور آنان نسبت به آیاتی که به تدریج از سوی خدا فرود می‌آید، می‌افزاید .

(۱۶) شادی و آرامش

وَ عَلی رَبِّهِمْ یَتَوَکَّلُونَ : اینان در فراز و نشیب‌های زندگی به خدا اعتماد می‌کنند و کارشان را به او وامی‌گذارند . به باور پاره‌ای، آنان به خدا امید می‌بندند که پاداش آنان را می‌دهد.

اَلَّذیـنَ یُقیمُـونَ الصَّلـوةَ وَ مِمّـا رَزَقْنـاهُـمْ یُنْفِقُـونَ.

همانان‌که‌نماز [وراه‌ورسم‌آزادمنشانه‌آن] رابرپامی‌دارند و ازآنچه روزی‌آنان ساخته‌ایم [در راه شایسته] انفاق می‌کنند .(۱)

این یاد آوری از نماز و زکات و رعایت آن دو، نشانگر احترام به حقوق خدا و خلق خداست و بدان دلیل است که مردم در انجام شایسته و بایسته آنها دقّت بیشتری داشته باشند.

۱ ـ ۳ / انفال.

شادی و آرامش (۱۷)

اُولآئِکَ هُـمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرجاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ کَریمٌ.

[آری] آن ایمان آوردگان راستین اینانند. برای آنان در پیشگاه پروردگارشان درجاتی [پرفراز] و آمرزش و روزی ارزشمندی خواهد بود . (۱)

برخی گفته‌اند منظور این است که اینان در بهشت پرطراوت و زیبا دارای مقامات و درجات والایی هستند وخدای پرمهر آنان را از آمرزش و رزقی بزرگ و همیشگی بهره‌ور خواهد ساخت. گفتنی است که آن گروه از دانشورانی که به باور شان ایمان قابل فزونی و کاستی است و نیز کارهایی که به وسیله اعضا و اندامها انجام می‌شود جز ایمان است، به این گونه آیات استدلال می‌کنند. به باور اینان، از این آیات چنین دریافت می‌گردد که تنها کسانی دارای ایمان واقعی هستندکه به این ویژگیها آراسته

۱ ـ ۴ / انفال.

(۱۸) شادی و آرامش

باشند. بـا این بیـان اگر کسـی بـا یـاد خـدا دلش ترسـان نگردد و باشـنیدن آیـات او ایمـانش افزون نشود و از انجـام شایسـته نماز و برپاداشـتن راه و رسم آن بهره‌ور نباشـد و حقوق مـالی خویش یـا زکـات را نپردازد و برخـدای یکتا توکّل و اعتماد نکنـد و... چنین کسی از نعمت ایمان بی‌بهره است. امّا پاسخ این است که این ویژگیها و اوصاف از آنِ ایمان آوردگان برجسته و ممتاز است نه همه ایمـان آوردگـان. با این بیان ممکن است مردم باایمان از نظر ایمان و باور باهم یکسان و از نظر عمل و فرمانبرداری از خـدا متفاوت باشند، چرا که ترس قلبی یک امر واجبی نیست بلکه پسندیده و مستحب است و نماز و انفاق نیز شامل واجب و غیر واجب می گردد پس به نظر می‌رسـد این آیات به ایمان آوردگان ممتاز و برجسته نظر دارند و نه همه‌مؤمنان. و این آیات نشانگر این مفهوم و معنی نیستند که هرکسی از نظر ایمان و عمل در مرحله‌ای فروتر از اینان باشد از ایمان آوردگان نیست.

شادی و آرامش (۱۹)

«ابـن عبّـاس» می گویـد: از این آیـات دریـافت می گردد که کُفرگرایـان از آفریـدگار هسـتی تـرس و هراســی نـدارنـد و از ایـن صفـات و خصوصیـات بی‌بهره‌اند.(۱)

آرامش واقعـــی در پرتـــو ایمــــان و تقـــــوا

اَلا اِنَّ اَوْلِیاءَ اللّهِ لا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَلا هُمْ یَحْزَنُونَ.

بهوش‌باشید که‌دوستان‌خدانه‌بیمی‌خواهندداشت‌ونه‌آنان‌اندوهگین‌خواهنـدشد.(۲)

«خَوْف»: بسـان دو واژه «فَزَع» و «جَزَع» هماننـد وهـم معنـا هســتندو از ترس و اضـطراب درونی از رویـدادن رویـدادی نـاگوار خبر می‌دهند. با این بیان خوف به مفهوم‌دلهره، ترس و احساس نا امنی‌است‌که در برابر آن، آرامش خاطر و امنیّت است.

۱ ـ تفسیربیان ۳۰جلدی،دکترمحمّدبیستونی،انتشارات‌فراهانی،جلد۹، صفحه۲۸۶تا ۲۹۰.

۲ ـ ۶۲ / یونس.

(۲۰) شادی و آرامش

«حُزْن»: به مفهـوم اوج انــدوه ـ در برابر شادمانی ـ است. این واژه دراصل از ریشـــه «حَـزْن» کـه بـه معنـای زمیـن سخـت اســت ، بـر گـرفتــه شــده اســت .

این آیه روشـنگری می‌کند که امنیّت و آرامش در این سراوسـرای آخرت تنها در گرو ایمانِ آگاهانه و خالصانه و پرواپیشگی است و بر این اساس است که آن مردم شایسـته کرداری که بر فرمان خدا دل می‌سپارند و براساس مقررات او زندگی می کنند، خدا آنان را دوست می‌دارد و در روز رستاخیز نیز نه بیمی از کیفر دارند و نه اندوهگین خواهند شد.

و از دیدگاه چهارمین امام نور امام سـجاد علیه‌السلام منظور ازدوستان خدا کسانی هستند که مقررات او رااحترام گذارند و به فرمان پیامبرش عمل کننـد، از آنچه خـدا تحریم فرموده است بپرهیزند و در این سـرای زود گذر و فناپذیر پارسایی پیشه سازند و به پاداش پرشـکوه خـدا مشتاق باشـند، روزی حلال و پـاکیزه را در زنـدگی بجوینـد و هزینـه کننـد و نظرشـان از بـه دسـت آوردن ثروت و امکانات، فخر فروشـی و روی هم انباشـتن آنهانباشد و حقوق آن‌راب‌پردازند. چنین‌کسانی همانها هسـتند که خداوند آن‌چه را کسـب کرده‌اند برای آن‌ها مبارک و پر تداوم می گرداند و به خاطر آن‌چه که برای آخرتشان پیش می‌فرستند به آن‌ها پاداش می‌دهد .

شادی و آرامش (۲۱)

«اِنَّهُمُ الَّذینَ اَدَّوا فَرائِضَ اللّهِ وَاَخَـذُوا بِسُـنَنِ رَسُولِ اللّهِ، وَتَورَّعُوا عَنْ مَحارِمِ اللّهِ، وَ زَهَـدُوا فی عاجِلِ هذِهِ الدُّنْیا، وَرَغِبُوا فیما عِنْدَ اللّهِ وَ

اکْتَسَبُوا الطَّیِّبِ مِنْ رِزْقِ اللّهِ لِمَعاشِهِمْ، لایُرِیدُونَ بِهِ التَّفاخُرَ وَالتَّکاثُرَ ثُمَّ أَنْفَقُوهُ فیما یَلْزَمُهُمْ مِنْ حُقُوقٍ فَأُولئِکَ الَّذینَ یُبارِکُ اللّهُ لَهُم فیمَا اکْتَسَبُوا وَ یُثابُونَ عَلی ما قَدَّمُوا مِنْهُ لِآخِرَتِهِم.»(۱)

۱ . تفسیر عَیّاشی، ج ۲، ص ۱۲۴ و ۱۳۱.

(۲۲) شادی و آرامش

اَلَّذینَ امَنُوا وَ کانُوا یَتَّقُونَ : همان کسانی که ایمان آورده و پروای خدا پیشه ساخته بودند.(۱)

لَهُمُ الْبُشْری فِی الْحَیوةِ الدُّنْیا وَفِی الْاخِرَةِ لاتَبْدیلَ لِکَلِماتِ اللّهِ ذلِکَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظیمُ : برای آنان در زندگی دنیا و در سرای آخرت نوید[رستگاری و پاداش پرشکوه [است. برای وعده‌های خدا [تخلّف پذیری و] تبدیلی نیست، [و] این است آن کامیابی پرشکوه.(۲)

«بُشْری»: به مفهوم بشارت و نویدی است که آثار شادی و شادمانی را در چهره آشکار می‌سازد.

۱ ـ ۶۳ / یونس.

۲ ـ ۶۴ / یونس.

شادی و آرامش (۲۳)

منظور از نوید و مژده این جهان و جهان دیگر که در آیه شریفه آمده، چیست؟

۱ ـ به باور گروهی منظور از نوید در دنیا همان نویدی است که فرشتگان به هنگامه مرگ به ایمان آوردگان می‌دهند و به آنان می‌گویند: نترسید و اندوهگین نباشید و به بهشت پرطراوت و زیبا بشارتتان باد.(۱)

۲ ـ از دیدگاه پاره‌ای منظور ازنویددر زندگی دنیا خوابهای خوش و خوبی است که انسان با ایمان در مورد خود می‌بیند و یا دیگران در مورد او می‌بینند و نوید در سرای آخرت نیز آن است که در روز رستاخیز و به هنگام بیرون آمدن از رحم زمین او را به بهشت پرطراوت و زیبا مژده می‌دهند. این بیان از حضرت باقر علیه‌السلام و نیز از پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله روایت شده است.

۱ . ۳۰ / فُصِّلَتْ.

(۲۴) شادی و آرامش

و از حضرت صادق علیه‌السلام آورده‌اند که به یکی از بندگان خدا فرمود: «یا عُقْبَةَ! لایَقْبَلُ اللّهُ مِنَ الْعِبادِ یَوْمَ الْقِیامَةِ إلاّ هذَا الدّینَ الَّذی أَنْتُم عَلَیْهِ وَ...»(۱)

هان ای عقبه! خدا در روزرستاخیز از بندگان خود جز همین دین و آیینی که شما بر آن هستید نخواهد پذیرفت و چیزی میان یکی از شما و میان دیدن آنچه دیدگانش را روشن سازد ـ جز آنکه نفس او به گلوگاه رسد ـ فاصله‌ای نیست. آنگاه فرمود: این واقعیت در کتاب خدا نیز آمده است و از پی‌آن به تلاوت این آیه پرداخت که: لَهُمُ‌الْبُشْریفِی‌الْحَیوةِالدُّنْیا...

و پاره‌ای‌نیزآورده‌اندکه: برای‌انسان باایمان‌دری‌ازقبرش‌به‌سوی‌بهشت پرطراوت

۱ . تفسیر عَیّاشی، ج ۲، ص ۱۲۵ و ۱۲۶ و ۳۳.

شادی و آرامش (۲۵)

و زیبا گشوده می‌شود و پیش از آنکه او وارد بهشت گردد، آنچه را برایش آماده شده است به چشم خود می‌نگرد.

لا تَبْدیلَ لِکَلِماتِ اللّهِ ذلِکَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظیمُ.(۱)

دل آرام گیرد ز نام خـــدای

اَلَّذِیـنَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِکْرِ اللّهِ أَلا بِذِکْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

کسانی که ایمان آورده‌انـد و دل‌هایشـــان به یاد خـدا به [ساحل] آرامش مــی‌رســـد، بهــوش بـاشیـــد کــه دل‌ها تنهـا بـا یـاد خـدا آرامـش می‌یابـد.(۲)

در آیه مورد بحث می‌فرماید :

۱ـ تفسیر بیـان ۳۰ جلـدی، دکتر محمّـد بیستونـی، انتشـارات فراهانـی، جلـد ۱۱، صفحـــــــــــــه ۱۸۹ تا ۱۹۲.

۲ـ ۲۸ / رعد.

(۲۶) شادی و آرامش

الَّذِینَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِکْرِ اللّهِ

همـان کسانی که پس از بازگشت از بیراهه و گناه، به یکتایی خدا و صفات ویژه او ایمـان آورده و رسالـت و دعـوت پیامبـرش را با جـان و دل می‌پذیرنـد و به کتاب و وحی و آنچه از سوی خـدا فرود آمده است گردن می‌گذارند و دل‌هایشان به یاد خدا به ساحـل آرامش می‌رسـد و آرامــش می‌یابـد .

واژه «ذِکْر» به مفهوم پدید آمدن معنی برای نفس است و گاه به آگاهی و گفتاری که مفهوم و معنی را در برابر چشم باطن آشـکار می‌سـازد نیز گفته می‌شود. بـا این بیـان، در این آیه خـدا انسان باایمـان را این گونه وصف می‌کنـد که بـا یـاد خـدا به آرامش قلب می‌رسد و در آیه دیگری می‌فرماید: ایمان‌آوردگان تنها آن کسانی هستند که چون خــدا یـــاد شــود دل‌هـــایشــان بترســـد... .

شادی و آرامش (۲۷)

اِنَّمَــا الْمُـؤْمِنُــونَ الَّـذیــنَ اِذا ذُکِرَ اللّـهُ وَجِلَـتْ قُلُوبُهُــمْ.(۱)

در آیـه مـورد بحث منظور ایـن اســت که انســان باایمـان با یاد خـدا و با نگرش بر نعمت‌هـای گوناگـون و پـاداش پرشـکوه او بـه ساحـل آرامـش خاطر می‌رسـد و در آنجـا منظور این است که با یاد خـدا و توجه به عـدل و کیفر عادلانه او ترسان شده و خاطرش پریشان می‌گردد.

أَلا بِذِکْرِاللّهِتَطْمَئِنُالْقُلُوبُ : بهوش باشید که با یاد خداست که دل‌ها آرامش می‌یابد .

و بدین سان خدای فرزانه بندگانش را تشویق می‌کند که دل‌های طوفان‌زده خود را با یاد مهر و لطف و نعمت‌های بی‌کران و پاداش پرشــکوه او آرامش بخشـند؛ چرا کـه وعـده خــدا تخلف‌ناپـذیر است و چیزی برای آرامش دل‌هـای نگران بهتـر و آرام‌بخش‌تر از نویـدهـای خـدا نیسـت.(۱)

۱. ۲ / اَنْفال.

(۲۸) شادی و آرامش

آرامش بیشتر در سایه ایمان برتر

هُوَ الَّذِی أَنْزَلَ السَّکِینَةَ فِی قُلُوبِ الْمُؤْمِنِینَ لِیَزْدَادُوا إِیمَانًا مَعَ إِیمَانِهِمْ وَلِلَّــهِ جُنُــودُ السَّمَــاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ کَــانَ اللَّـهُ عَلِیمًــا حَکِیمًــا

اوست آن‌کسـی که [نعمت گرانِ] آرامش را بر دل‌های مؤمنان فرود آورد تا ایمانی بـر ایمـان خـود بیفزایند؛ و سـپاهیـان آسـمانها و زمیـن، تنهـا از آن خـداست؛ و خـدا همـــاره دانـا و فرزانــه اســت . (۲)

۱ـ تفسیــر بیـان ۳۰ جلـدی، دکتـر محمّـد بیستونــی، انتشـــارات فــراهــانـی، جلــد ۱۳، صفحـــه ۲۵۰ تـــــا ۲۵۱.

۲ـ ۴ / فتح.

شادی و آرامش (۲۹)

«سَکینَۀ»: ایـن واژه از مـاده «سُکُـون» بـه مفهـوم آرامش دل و اطمینـــانخـاطـر آمـده اسـت.

موهبت خدا بر مردم با ایمان

در مورد حقیقت این آرامش دل یا «سَکینَۀ» دیدگاه‌ها متفاوت است: از دیدگاه گروهی منظور از این سکینه و آرامش آن است که: خدای فرزانه با لطف خویش و بر اثر ارزانی داشتن بینش ژرف و ایمان استوار و بسیاری دلایل روشنگر و الهام‌بخش، به روح مردم با ایمان قرار و آرامش می‌بخشد؛ به گونه‌ای که در راه زندگی از آفت شکّ و تردید و دلهره و نگرانی محفوظ می‌مانند و با دلی آرام و قلبی مطمئن راه کمال را گام می‌سپارند، در حالی که مردم فاقد ایمان و پروا از آرامش یقین و اطمینانِ روح بی‌بهره‌اند و دستخوش تزلزل و اضطراب؛ و با نخستین موج تردید و شبهه

(۳۰) شادی و آرامش

دچـار نگـرانـی و بی‌قراری می‌گردنـد و قلب‌شـان دستخوش طوفان می‌شـود.

در ادامه آیه می‌فرماید: لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِم ثمره این آرامش ، افزایش ایمان و بالعکس می‌باشد .

وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ : و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آنِ خداست.

«ابن عباس» می‌گوید: و خدای توانا لشکریان آسمانها و زمین را که فرشتگان و پریان و انسان‌ها و شیطان‌ها و دیگر پدیده‌ها باشند، همه را تحت فرمان خود دارد و همه از آنِ او هستند و فرمانبردار او؛ به همین جهت اگر بخواهد شما را به وسیله آنان یاری می‌رسـانـد.

در این فراز از آیه این نکته به روشنی آمده است که همه پدیده‌ها آفریده خدا و فرمانبردار اویند ؛ به همین جهت اگر بخواهد تا شرک‌گرایان و ظالمان و اصلاح‌ناپذیران را به کیفر گناهانشان نابود سازد، همه را به بوته هلاکت می‌سپارد و او از حال و روز آنان و نسل و تبارشـان آگاه است و به خاطر دانش و حکمت خویش به آنان مهلت می‌دهد. ذات پاک و بی‌همتای او از روی ناتوانی و نیاز دستور جهاد بر ضد دشمنانش را صادر نکرده و از این زاویه مردم با ایمان را به پیکار کفر و بیداد فرمان نداده است، بلکه این فرمان به خاطر آن است که به جهادگرانِ پراخلاص راه حق و عدالت پاداشی شکوهبار ارزانـــی دارد.

شادی و آرامش (۳۱)

لِيُدْخِلَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَيُكَفِّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَكَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا

[آری، خدا نعمت آرامش را بر دل‌های مردم توحیدگرا فرود آورد] تا مردان و زنان با ایمان را در بوستان‌هایی [از بهشت] که از زیر [درختـان] آن جویبارهـا روان است، درآورد، در حـالی کـه آنـان در آنجا جاودانه خواهنـد بود و [خـدا] بـدی‌های آنـان را ازآنهادورمی‌سازد؛ و این [فرجام‌شکوهبار] درپیشگاه‌خدا کامیابی‌بزرگی‌است. (۱)

(۳۲) شادی و آرامش

«فَوْز»: به پیروزی و نایل آمدن به نعمت‌ها و خیرات توأم با سلامت و امنیت گفته می‌شود. روشن است که آیه شریفه تقدیری دارد که این گونه است: هان ای پیامبر! ما این پیروزی نمایان را برایت روزی ساختیم تا خداوند گناهان امت و مردمات را ببخشاید؛ و ما چنین کردیم تا مردم با ایمان را بـه بـوستـان‌های پرطراوت و زیبای بهشـت کـه از زیـرِ درختـان آن جـویبارهـا روان است درآوریـم.

خَالِدِینَ فِیهَا آنان در آنجا جاودانه خواهند بود و نعمت‌های پربرکت بهشت برای آنان ماندگار و پایان‌ناپذیر خواهد بود.

۱ ـ ۵ / فتح.

شادی و آرامش (۳۳)

وَیُکَفِّرَ عَنْهُمْ سَیِّئَاتِهِمْ

و افزون برآنچه آمد،خدای‌فرزانه گناهان آنان‌را که در دنیامرتکب‌شده‌اند، همه را ازپرونده آنان می‌زداید و می‌پوشاند.

وَکَانَ ذَلِکَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِیمًا : و این پیروزی شکوهباری است که در نزد خدا ارزشمند است. (۱)

انفــــاق آرامش‌بخش اســت

وَمَثَلُ الَّذینَ یُنْفِقُونَ اَمْوالَهُمُ ابْتِغاءَ مَرْضاتِ اللّهِ وَتَثْبیتا مِنْ اَنْفُسِهِمْ کَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ اَصابَها وابِلٌ فَاَتَتْ اُکُلَها ضِعْفَیْنِ فَاِنْ لَمْ یُصِبْها وابِلٌ فَطَلٌّ وَاللّهُ بِما تَعْمَلُونَ بَصیرٌ

۱ ـ تفسیر بیان ۳۰ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات فراهانی، جلد ۲۶، صفحه ۱۲۹ تا ۱۳۲.

(۳۴) شادی و آرامش

و (کار) کسانی که اموال خود را برای خشنودی خدا وتثبیت (ملکات انسانی در) روح خود ، انفاق می‌کنند ،همچون باغی است که در نقطه بلندی باشد و باران‌های درشت به آن برسد (و از هوای آزاد و نور آفتاب ، به حدّ کافی‌بهره گیرد) و میوه خود را دو چندان دهد (که همیشه شاداب وباطراوت‌است) و خداوند به آن‌چه انجام می‌دهید ، بینا است. (۱)

« طَلّ » به معنی باران دانه‌ریز است که گاه به صورت غبار به روی گیاهان می‌ریزد و گاه به شبنم نیز گفته می‌شود .

جمله « اِبْتِغاءَ مَرْضاتِ اللّهِ وَتَثْبیتا مِنْ اَنْفُسِهِم » انگیزه‌های انفاق صحیح و الهی را بیان می‌کند و آن ، دو چیز است ؛ « طلب خشنودی خدا » و « تقویت روح ایمان

۱ ـ ۲۶۵ / بقره.

شادی و آرامش (۳۵)

و ایجاد آرامش در دل و جان » . این جمله می‌گوید : انفاق‌کنندگان واقعی کسانی هستند که تنها به خاطر خشنودی خدا و پرورش فضایل و تثبیت این صفات در درون جان خود و همچنین پایان دادن به اضطراب و ناراحتی‌هایی که بر اثر احساس مسؤولیّت در برابر محرومان در وجدان آن‌ها پیدا می‌شود ، اقدام به انفاق می‌کنند (بنابراین «مِن» در آیه به‌معنی "فی "خواهدبود). جمله « وَاللّهُ بِما تَعْمَلُونَ بَصیرٌ » هشداری است به همه کسانی‌که می‌خواهند عمل نیکی انجام دهند که مراقب باشند کوچک‌ترین آلودگی از نظر نیّت یا طرز کار پیدا نکنند ، زیرا خداوند کاملاً مراقب اعمال آن‌ها است. (۱)

۱ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲، صفحه ۲۶۹ تا ۲۷۱ .

(۳۶) شادی و آرامش

آرامش شبانگاهی

فالِقُ الْاِصْباحِ وَجَعَلَ الَّیْلَ سَکَنا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبانا ذلِکَ تَقْدیرُ الْعَزیزِ الْعَلیم

او شکافنده صبح است و شب را مایه آرامش و خورشید و ماه را وسیله حساب قرار داده است ، این اندازه‌گیری خداوند توانای دانا است. (۱)

« فَلَق » در اصل به معنی شکافتن است و این‌که صبح را فَلَق می‌گویند نیز به همین مناسبت می‌باشد ، « اِصْباح » و « صُبْح »

هر دو به یک معنی است .

« حُسْبان » مصدر از ماده « حِساب » ، به معنی حساب کردن است و در این‌جا ممکن است منظور این بوده باشد که گردش منظم و سیر مرتب این دو کره آسمانی(البته منظور از حرکت آن در نظر ما است که ناشی از حرکت زمین است) موجب می‌شود که شما بتوانید برنامه‌های مختلف زندگی خود را تحت نظام و حساب درآورید .

۱ ـ ۹۶ / انعـــــــــام.

شادی و آرامش (۳۷)

تعبیر بالا از تعبیرهای بسیار زیبایی است که در این‌جا به کار رفته است ، زیرا تاریکی شب به پرده ضخیمی تشبیه شده که روشنایی سپیده دم آن را چاک زده ازهم می‌شکافد و این موضوع هم درباره صبح صادق تطبیق می کند و هم صبح کاذب ، زیرا کاذب به روشنایی کم رنگی گفته می‌شود که در آخر شب به صورت عمودی از مشرق در آسمان پاشیده می‌شود و همچون شکافی است که از طرف شرق به غرب در خیمه تاریک و سیاه شب پدید می‌آید و صبح صادق که بعد از آن طلوع می کند به شکل نوار سفید و درخشان و زیبایی است که در آغاز در پهنه افق مشرق آشکار می‌شود ، گویی چادر سیاه شب را از طرف پایین در امتداد شمال و جنوب شکافته و پیش می‌رود و تدریجا بالا آمده و سراسر آسمان را فرامی گیرد .

(۳۸) شادی و آرامش

قرآن علاوه بر این که کرارا روی نعمت نور و ظلمت و شب و روز تکیه کرده ، دراین‌جا روی مسأله طلوع صبح تکیه می کند که یکی از نعمت‌های بزرگ پروردگار است زیرا می‌دانیم این پدیده آسمانی نتیجه وجود جوّ زمین (یعنی قشر ضخیم هوا که دور تا دور این کره را پوشانیده) می‌باشد ، اگر اطراف کره زمین همانند کره ماه جوّی وجودنداشت نه بین‌الطلوعین و فلق وجودداشت و نه‌سپیدی آغاز شب و شفق ، بلکه آفتاب همانند یک میهمان ناخوانده بدون هیچ مقدمه سر از افق مشرق برمی‌داشت و نور خیره کننده خود را در چشم‌هایی که به تاریکی شب عادت کرده بود فورا می‌پاشید و به هنگام غروب مانند یک مجرم فراری ، یک مرتبه از نظرها پنهان می‌شد و در یک لحظه تاریکی و ظلمت وحشتناکی همه جا را فرامی گرفت ، اما وجود جوّ زمین و فاصله‌ای که درمیان تاریکی شب و روشنایی روز به هنگام طلوع و

شادی و آرامش (۳۹)

غروب آفتاب قرار دارد ، انسان را تدریجا برای پذیراشدن هریک از این دو پدیده متضادّ آماده می‌سازد و انتقال از نور به ظلمت و از ظلمت به نور ، به صورت تدریجی و ملایم و کاملاًـ مطبوع و قابل تحمّل انجام می گردد ، بسیار دیده‌ایم هنگام شب در یک اطاق پر نور که در یک لحظه چراغ خاموش می‌شود چه حالت ناراحت کننده‌ای به همه دست می‌دهد و اگر این خاموشی ساعتی طول بکشد ، هنگامی که چراغ بدون مقدمه روشن می‌شود باز حالت ناراحتی تازه‌ای به همه دست می‌دهد ، نور خیره‌کننده چراغ چشم را می‌آزارد و برای دیدن اشیاء اطراف دچار زحمت می‌شویم و اگر این موضوع تکرار پیدا کند مسلما برای چشم زیان‌بخش خواهد بود ، شکافنده صبح این شکل را به صورت بسیار عالی برای بشر حل کرده است.(۱)

(۴۰) شادی و آرامش

ولی برای این‌که تصور نشود شکافتن صبح دلیل این است که تاریکی و ظلمت شب ، چیز نامطلوب و یا مُجازات و سلب نعمت است بلافاصله می‌فرماید : خداوند « شب را مایه آرامش قرار داد : وَ جَعَلَ الَّیلَ سَکَنا » .

این موضوع مسلم است که انسان در برابر نور و روشنایی تمایل به تلاش و کوشش دارد ، جریان خون متوجه سطح بدن می‌شود و تمام سلول‌ها آماده فعّالیّت

۱- علمای هیئت می گویند : طلوع صبح هنگامی شروع می‌شود که خورشید در سمت مشرق به ۱۸ درجه فاصله به افق برسد و

هنگامی تاریکی شب همه جا را می‌پوشاند و شفق ناپدید می‌گردد که خورشید در سمت مغرب به همان ۱۸ درجه زیر افق برسد .

شادی و آرامش (۴۱)

می‌گردند و به همین دلیل خواب در برابر نور چندان آرامبخش نیست ولی هرقدر محیط تاریک بوده باشد خواب عمیق‌تر و آرامبخش‌تر است ، زیرا در تاریکی خون متوجه درون بدن می‌گردد و به طور کلی سلول‌ها دریک آرامی و استراحت فرومی‌روند ، به همین دلیل در جهان طبیعت نه تنها حیوانات بلکه گیاهان نیز به هنگام تاریکی شب به خواب فرومی‌روند و بانخستین اشعه صبح‌گاهان جنب و جوش و فعالیّت را شروع می‌کنند ، به عکس دنیای ماشینی که شب را تا بعد از نیمه بیدار می‌مانند و روز را تا مدت زیادی بعد از طلوع آفتاب درخواب فرومی‌روند و نشاط و سلامت خود را از دست می‌دهند.

در احادیثی که از طرق اهل‌بیت علیهم‌السلام وارد شده دستورهایی می‌خوانیم که همه با روح این مطلب سازگار است ، از جمله در نهج البلاغه از علی نقل شده که به یکی از دوستان خود دستور داد در آغاز شب هرگز به سیر خود ادامه مده زیرا خداوند شب را برای آرامش قرارداده است و آن را وقت اقامت نه کوچ کردن قرارداده در شب بدن خود را آرام بدار و استراحت کن .(۱)

(۴۲) شادی و آرامش

در حدیثی که در کافی از امام باقر نقل شده می‌خوانیم : « تَزَوَّجْ بِاللَّيْلِ فَاِنَّهُ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنا : مراسم ازدواج را در شب قرار ده زیرا شب مایه آرامش است » (همان‌طور که ازدواج و آمیزش صحیح جنسی نیز آرامبخش است) .(۲) در کتاب کافی می‌خوانیم که امام علی بن الحسین به خدمت‌کاران دستور می‌داد که هرگز به هنگام شب و قبل از طلوع فجر حیوانات را ذبح نکنند و می‌فرمود : « اِنَّ اللّهَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنا لِكُلِّ شَيْءٍ : خداوند شب را برای همه چیز مایه آرامش قرار داده است » .(۳)

۱- « تفسیر صافی » ، ذیل آیه .

۲- « تفسیر صافی » ، ذیل آیه .

۳- « تفسیر صافی » ، ذیل آیه .

شادی و آرامش (۴۳)

برخی از عوامل آرامش

نقش خواب در آرامش انسان

وَ جَعَلْنا نَوْمَكُمْ سُباتا : و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم. (۱)

« سُبات » از ماده « سَبْت » در اصل به معنی "قطع کردن "است و سپس به‌معنی "تعطیل کار به منظور استراحت "آمده و این‌که « روز شنبه » در لغت عرب « يَوْمُ السَّبْت » نامیده شده ، به خاطر آن است که این نامگذاری متأثر از برنامه‌های یهود بوده که روز شنبه را روز تعطیلی می‌دانستند .

تعبیر به « سُبات » اشاره لطیفی به تعطیل قسمت‌های قابل توجهی از فعالیت‌های

۱ـ ۹ / نبأ.

(۴۴) شادی و آرامش

جسمی و روحی انسان در حال خواب است و همین تعطیل موقت سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده ، تقویت روح و جسم ، تجدید نشاط انسان ، دفع هرگونه خستگی و ناراحتی و بالاخره آمادگی برای تجدید فعالیت می‌شود .

با این که یک سوم زندگی انسان را « خواب » فراگرفته و همیشه انسان با این مسأله مواجه بوده ، هنوز اسرار خواب به خوبی شناخته نشده است و حتی این که چه عاملی سبب می‌شود که در لحظه معینی بخشی از فعالیت‌های مغزی از کار بیفتد و سپس پلک چشم‌ها بر هم آمده و تمام اعضای تن در سکون و سکوت فرورود ، هنوز به درستی روشن نیست .

« خواب » نقش عظیمی‌در سلامت انسان دارد وبه همین دلیل روانپزشکان تلاش می کنند که خواب بیماران خود را به صورت عادی تنظیم کنند ، چراکه بدون آن تعادل روانی آن ممکن نیست .

افرادی که به‌صورت طبیعی نمی‌خوابند ، افرادی پژمرده ، عصبانی ،

شادی و آرامش (۴۵)

افسرده ، غمگین و ناراحتند و به عکس کسانی که از خواب معتدلی بهره‌مندند ، به هنگامی که بیدار می‌شوند ، نشاط و توان فوق‌العاده‌ای در خود می‌بینند .

مطالعه بعد از یک خواب آرام‌بخش، بسیار سریع پیش می‌رود و کارهای فکری و جسمی بعدازچنین خوابی همیشه‌قرین‌موفقیت‌است و این‌هاهمه‌بیانگر نقش پراهمیت خواب در زندگی انسان است .

البته‌آن‌چه‌دربـاره اهمیت‌خـواب گفته‌شـد، منظـورازآن یک‌خواب‌متعـادل و مناسـب است‌وگرنه‌پرخوابی‌مانندپرخوری‌ازصفات‌زشت‌وموجب‌بیماری‌های‌مختلف است.

و عجیب این که مقدار خواب طبیعی برای انسان‌ها یکسان نیست و هیچ گونه حد معینی برای آن نمی‌توان در نظر گرفت و لذا هر کس باید با تجربه ، نیاز خویش را به خواب با توجه به میزان فعالیت‌های جسمی و روحی خود دریابد .

و عجیب‌تر این که‌به‌هنگام بروز حوادث سخت که انسان ناچار است مدت‌ها بیدار بماند،

(۴۶) شادی و آرامش

مقاومت انسان‌دربرابربی‌خوابی،موقتاافزایش‌می‌یابد،خواب‌ازسرانسان‌می‌پرد و گاه به‌حداقل لازم یعنی‌یک‌یادوساعت می‌رسدولی‌بسیاردیده‌شده‌که‌این‌کمبودبه‌هنگام‌عادی شدن‌اوضاع، جبران‌می‌گردد و جسم و روح‌انسان طلب خودرا از خواب بازمی‌ستاند.

وَ جَعَلْنَا اللَّیْلَ لِباساً : و شب را پوششی (برای شما). (۱)

پرده شب ، لباس و پوششی است بر اندام زمین و تمام موجودات زنده‌ای که روی آن زیست می کنند ، فعالیت‌های خسته‌کننده زندگی را به حکم اجبار تعطیل می‌کند و تاریکی را که مایه سکون و آرامش و استراحت است ، بر همه‌چیز مسلط می‌سازد ، تا اندام‌های فرسوده مرمت گردد و روح خسته تجدید نشاط کند ، چراکه خواب آرام جز در تاریکی میسر نیست .

۱ ـ ۱۰ / نبأ.

شادی و آرامش (۴۷)

از این گذشته با فروافتادن پرده شب ، نور آفتاب برچیده می‌شود که اگر به طور مداوم بتابد ، تمام گیاهان و حیوانات را می‌سوزاند و زمین جای زندگی نخواهد بود . قابل‌توجه این که درقرآن مجید به بسیاری از موضوعات مهم ، یک بار قسم یاد شده ، در حالی که به « شب » ، ۷ بار سوگند یاد شده است . و می‌دانیم سوگند به امور مهم یاد می‌شود و این خود نشانه اهمیت پرده ظلمت شب است .

آن‌ها که شب را با نور مصنوعی روشن می‌سازند و تمام شب را بیدارند و به‌جای آن روز را می‌خوابند ، افرادی رنجور و ناسالم و فاقد نشاط می‌باشند .

در روستاها که به عکس شهرها شب زود می‌خوابند و صبح زود برمی‌خیزند ، مردمی سالم‌تر زندگی می کنند . شب ، منافع جنبی

نیز دارد چراکه سحرگاهانش بهترین وقت برای راز و نیاز به درگاه محبوب و عبادت و خودسازی و تربیت نفوس است ، همان‌گونه که قرآن مجید در توصیف پرهیزگاران می‌گوید : « وَ بِالْاَسْحارِ هُمْ یَسْتَغْفِرُوْن : آن‌ها در سحرگاهان استغفار می‌کنند » (۱۸ / ذاریات). (۱)

(۴۸) شادی و آرامش

مسکن مایه آرامش

وَ اللّهُ جَعَلَ لَکُمْ مِنْ بُیُوتِکُمْ سَکَنا وَ جَعَلَ لَکُمْ مِنْ جُلُودِ الْاَنْعامِ بُیُوتا تَسْتَخِفُّونَها یَوْمَ ظَعْنِکُمْ وَیَوْمَ اِقامَتِکُمْ وَ مِنْ اَصْوافِها وَ اَوْبارِها وَ اَشْعارِهااَثاثا وَ مَتاعا اِلی حینٍ : و خدا برای شمااز خانه‌هایتان محل‌سکونت (و آرامش) قرار داد و از پوست چهارپایان نیز برای شما خانه‌هایی قرار داد که کوچ کردن و روز اقامتتان به آسانی می‌توانید آن‌ها را جا به جا کنید و از پشم و کرک و موی‌آن‌ها اثاث و متاع (وسایل مختلف زندگی) تا زمان معینی قرار داد. (۲)

۱ ـ تفسیرجوان۲۷ جلدی، دکترمحمّدبیستونی، انتشارات دارالکتب‌الاسلامیه، جلد۲۶، صفحه۱۲تا۱۶.

۲ ـ ۸۰ / نحل.

شادی و آرامش (۴۹)

کلمه « بُیُوت » جمع « بیت » به معنی اطاق یا خانه است و ماده « بیوته » که این کلمه از آن گرفته شده است در اصل به معنی توقف شبانه می‌باشد و از آن‌جا که انسان از اطاق و خانه خود بیشتر برای آرامش در شب استفاده می‌کند ، کلمه « بیت » به آن اطلاق شده است .

همان‌گونه که در آغاز این سوره گفتیم یکی از نام‌های این سوره ، سوره نعمت‌ها است‌به‌خاطراین که‌به‌نعمت‌های گوناگون‌مادی‌ومعنوی‌پروردگار که‌بالغ‌بر‌پنجاه‌نعمت می‌شود در این‌سوره اشاره‌شده است، تا هم‌دلیلی برشناسایی‌ذات پاك او باشد و هم انگیزه‌ای بر شکر نعمتش .

و حقا نعمت مسکن از مهم‌ترین نعمت‌هایی است که تا آن نباشد ، بقیه گوارا نخواهد بود .

(۵۰) شادی و آرامش

توجه به این نکته لازم است که قرآن نمی‌گوید : خانه شما را محل سکونتتان قرار داد بلکه با ذکر کلمه « مِنْ » که برای تبعیض است می‌گوید : قسمتی از خانه و اطاق‌های شما را محل سکونت قرارداد و این تعبیر کاملاً دقیقی است چرا که یک خانه کامل خانه‌ای است که دارای مرافق مختلف باشد از محل سکونت گرفته تا محل توقف مرکب و انبار برای ذخیره‌های لازم و سایر نیازمندی‌ها .

و به‌دنبال‌ذکرخانه‌های ثابت سخن از خانه‌های سیّاربه‌میان‌می‌آوردومی‌گوید:« خداوند برای‌شما ازپوست‌چهارپایان‌خانه‌هایی قرارداد: وَجَعَلَ‌لَکُمْ‌مِنْ‌جُلُودِالْاَنْعامِ‌بُیُوتا» (۱).

۱- گرچه در عصر و زمان ما خیمه‌هایی که از پوست بسازند کم است ، ولی آیه فوق نشان می‌دهد که در آن عصر و زمان خیمه‌های چرمی از بهترین خیمه‌ها محسوب می‌شده که قرآن نخست روی آن انگشت گذارده است ، شاید به این دلیل که در برابر بادهای سوزان بیابان‌های حجاز این‌گونه خیمه‌ها از همه امن‌تر بوده است .

شادی و آرامش (۵۱)

« خانه‌هایی که بسیار سبک و کم وزن است و به هنگام کوچ کردن و موقع اقامت به آسانی آن را جابه‌جا می‌کنید : تَسْتَخِفُّونَها یَوْمَ ظَعْنِکُمْ وَ یَوْمَ اِقامَتِکُمْ » .

علاوه بر این از پشم‌ها و کرک‌ها و موهای این چهارپایان برای شما ، اثاث و متاع و وسایل مختلف زندگی تا زمان معینی قرارداد : « وَ مِنْ اَصْوافِها وَ اَوْبارِها وَ اَشْعارِها اَثاثا وَ مَتاعا اِلی حینٍ » .

می‌دانیم موهایی که‌بر بدن چهارپایان می‌رویدبعضی کاملاً خشن است ، مانند موهای بز که عرب آن را « شَعْر » می‌گوید (و جمع آن اَشْعار است) و گاهی کمی نرم‌تر است که آن را پشم می‌گوییم و عرب آن را « صُوف » می‌نامد (و جمع آن اَصْواف است) و گاهی از آن هم نرم‌تر است که آن را « کرک » می‌نامیم که عرب آن را « وَبَر » جمع آن اَوْبار می‌گوید بدیهی است این تفاوت ساختمان موها سبب می‌شود که از هرکدام برای مصرف خاصی استفاده شود ، از یکی فرش درست کنند ، از دیگری لباس ، از دیگری خیمه و مانند آن .

(۵۲) شادی و آرامش

در این‌که منظور از « اثاث » و « متاع » در آیه چیست مفسران احتمالاتی داده‌اند : روی هم رفته « اثاث » به معنی وسایل خانه است و در اصل از ماده « اثّ » به معنی کثرت و درهم پیچیدگی گرفته شده و از آن‌جا که وسایل خانه معمولاً ـ زیاد است به آن اثاث گفته‌اند .

« متاع » به هرگونه چیزی می‌گویند که انسان از آن متمتّع و بهره‌مند می‌شود (بنابراین هر دو تعبیر یک مطلب را از دو زاویه مختلف نشان می‌دهد) .

و با توجه به آن‌چه گفته شد ذکر این دو تعبیر پشت سرهم ممکن است اشاره به این باشد که شما می‌توانید از پشم و کرک و موی چهارپایان ، وسایل زیادی برای خانه خود فراهم سازید و از آن متمتّع گردید .

برای کلمه « اِلی حینٍ » نیز تفسیرهای متعددی ذکر کرده‌اند ، اما ظاهرا منظور این

شادی و آرامش (۵۳)

است که در این جهان و تا پایان زندگی از این وسایل بهره می‌گیرید ، اشاره به این‌که عمرزندگی‌این‌جهان و وسایل و ابزارآن جاودان‌نیست و هرچه‌باشد محدوداست. (۱)

همسران یکدل آرامش‌بخش یکدیگرند

وَ مِنْ ایاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَکُمْ مِنْ اَنْفُسِکُمْ اَزْواجا لِتَسْکُنُوا اِلَیْها وَ جَعَلَ بَیْنَکُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ فی ذلِکَ لاَیاتٍ لِقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ

و از نشانه‌های او این‌که همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید تا در کنار آن‌ها آرامش یابید و در میانتان مودّت‌و رحمت قرار داد ، در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند. (۲)

۱ ـ تفسیرجوان ۲۷جلدی، دکتر محمّدبیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۱۱، صفحه ۲۵۷ تا ۲۶۱.

۲ ـ ۲۱ / روم.

(۵۴) شادی و آرامش

این آیه نیز بخش دیگری از آیات انفسی را که در مرحله بعد از آفرینش انسان قرار دارد ، مطرح کرده است .

قرآن در این آیه هدف از ازدواج را سکونت و آرامش قرار داده است و با تعبیر پرمعنی « لِتَسْکُنُوا » مسائل بسیاری را بیان کرده و نظیر این معنی در آیه ۱۸۹ سوره اعراف نیز آمده است .

به‌راستی وجود همسران با این ویژگی‌ها برای انسان‌ها که مایه آرامش زندگی آن‌ها است ، یکی از مواهب بزرگ الهی محسوب می‌شود .

این آرامش‌ازاین‌جاناشی‌می‌شودکه این‌دو جنس‌مکمل‌یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگر می‌باشند، به‌طوری‌که هریک بدون‌دیگری ناقص است و طبیعی‌است‌که میان یک‌موجود و مکمل وجوداو، چنین‌جاذبه‌نیرومندی‌وجود داشته

شادی و آرامش (۵۵)

باشد. و ازاین‌جامی‌توان نتیجه‌گرفت آن‌هاکه‌پشت پا به‌این‌سنت‌الهی می‌زنند، وجود ناقصی‌دارند،چراکه یک‌مرحله‌تکاملی آن‌هامتوقف‌شده (مگرآن‌که‌به‌راستی شرایط خاص و ضرورتی ایجاب تجرّد نماید) . به‌هرحال این آرامش و سکونت هم‌از نظرجسمی است و هم از نظر روحی ، هم از جنبه فردی و هم اجتماعی . بیماری‌هایی که به‌خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می‌آید ، قابل انکار نیست . همچنین عدم تعادل روحی و ناآرامی‌های روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبان هستند ، کم و بیش بر همه روشن است . از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسؤولیت می‌کنند و به‌همین جهت انتحار و خودکشی در میان مجردان بیشتر دیده می‌شود و جنایات هولناک نیز از آن‌ها بیشتر سر می‌زند . هنگامی که انسان از مرحله تجرّد به مرحله زندگی خانوادگی گام می‌گذارد ، شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و احساس

(۵۶) شادی و آرامش

مسؤولیت بیشتری می‌کند و این است معنی احساس آرامش در سایه ازدواج. (۱)

دو وسیله مهم آرامش

در ذیل آیه مورد بحث دو جمله خواندیم که هر کدام بیانگر یکی از عوامل « سکینه » و آرامش مؤمنان است : نخست جمله « وَ لِلّهِ جُنُودُ السَّمواتِ وَ الْاَرْضِ » (لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خدا و تحت فرمان اویند) سپس جمله « وَ کانَ اللّهُ عَلیما حَکیما » (خداوند علیم و حکیم است) .

۱ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد۱۶، صفحه۲۶۵ تا۲۶۸.

شادی و آرامش (۵۷)

اولی به انسان می‌گوید اگر با خدا باشی تمام قوای زمین و آسمان با تو است و دومی به او می‌گوید : خداوند هم نیازها و مشکلات و گرفتاری‌های تو را می‌داند و هم از تلاش‌ها و کوشش‌ها و اطاعت و بندگی تو باخبر است .

باایمان به این دو اصل چگونه ممکن است آرامش خاطر بر وجود انسان حاکم نگردد ؟ (۱)

آرامش‌بخش واقعی خداست

لَیْسَ لَها مِنْ دُونِ اللّهِ کاشِفَةٌ

و هیچ‌کس‌جزخدانمی‌تواندشدائدآن‌رابرطرف‌سازد.(۲)

«کاشِفَة»دراین‌جابه‌معنی‌برطرف‌کننده‌شدایداست.

به هر حال حاکم و مالک و صاحب قدرت در روز قیامت (و همیشه) خدا است ، اگر نجات می‌خواهید ، دست به دامن لطف او زنید و اگر آرامش می‌طلبید ،

۱ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۲، صفحه ۱۹ تا ۲۵.

۲ ـ ۵۸ / نجم.

(۵۸) شادی و آرامش

در سایه ایمان به او قرار گیرید. (۱)

عوامل هشتگانه نگرانی و پریشانی

۱ ـ گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می‌کند ، احتمال زوال نعمت‌ها ، گرفتاری در چنگال دشمن ، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج ، همه این‌ها آدمی را رنج می‌دهد ، اما ایمان به خداوند قادر متعال ، خداوند رحیم و مهربان ، خدایی که همواره کفالت بندگان‌خویش را برعهده‌دارد می‌تواند این‌گونه نگرانی‌هارا ازمیان‌ببرد و به او آرامش دهد که تو در برابر حوادث آینده درمانده نیستی، خدایی داری توانا، قادر و مهربان .

۱ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۲، صفحه ۳۸۴.

شادی و آرامش (۵۹)

۲ ـ گاه گذشته تاریک زندگی ، فکر انسان را به خود مشغول می‌دارد و همواره او را نگران می‌سازد ، نگرانی از گناهانی که انجام داده ، از کوتاهی‌ها و لغزش‌ها ، اما توجه به این‌که خداوند ، غفار ، توبه‌پذیر و رحیم و غفور است ، به او آرامش می‌دهد ، به او می‌گوید : عذر تقصیر به پیشگاهش بر ، از گذشته عذرخواهی کن و در مقام جبران برآی ، که او بخشنده است و جبران کردن ممکن .

۳ ـ ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی و گاه در مقابل انبوه دشمنان داخلی و خارجی ، او را نگران می‌سازد که من در برابر این همه دشمن نیرومند در میدان جهاد چه کنم و یا در مبارزات دیگر چه می‌توانم انجام دهم ؟ اما هنگامی که به یاد خدا می‌افتد و متکی به قدرت و رحمت او می‌شود ، قدرتی که برترین قدرت‌ها است و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد ، قلبش آرام می‌گیرد ، با خود می‌گوید : آری من تنها نیستم ، من در سایه خدا ، بی‌نهایت قدرت دارم .

(۶۰) شادی و آرامش

قهرمانی‌های مجاهدان راه خدا در جنگ‌ها ، چه در گذشته ، چه در حال و سلحشوری‌های اعجاب‌انگیز و خیره کننده آنان ، حتی در آن‌جایی که تک و تنها بوده‌اند ، بیانگر آرامشی است که در سایه ایمان پیدا می‌شود .

هنگامی که با چشم خود می‌بینیم و با گوش می‌شنویم که افسر رشیدی پس از یک نبرد خیره کننده ، بینایی خود را به کلی از دست داده و با تنی مجروح به روی تخت بیمارستان افتاده اما با چنان آرامش خاطر و اطمینان سخن می‌گوید که گویی خراشی بر بدن او هم وارد نشده است ، به اعجاز آرامش در سایه ذکر خدا پی می‌بریم .

۴ ـ گاهی نیز ریشه نگرانی‌های آزار دهنده انسان ، احساس پوچی زندگی و بی‌هدف بودن آن است ، ولی آن کسی که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند ، نه از زندگی احساس پوچی می‌کند و نه همچون افراد بی‌هدف و مردد ، سرگردان و مضطرب است .

شادی و آرامش (۶۱)

۵ ـ عامل دیگر نگرانی آن است که انسان گاهی برای رسیدن به یک هدف زحمت زیادی را متحمل می‌شود ، اما کسی را نمی‌بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند ، این ناسپاسی او را شدیدا رنج می‌دهد و در یک حالت اضطراب و نگرانی فرو می‌برد ، اما هنگامی که احساس کند کسی از تمام تلاش‌ها و کوشش‌هایش آگاه است و به همه آن‌ها ارج می‌نهد و برای همه پاداش می‌دهد دیگر چه‌جای نگرانی و ناآرامی است؟

۶ ـ سوءظن‌ها و توهّم‌ها و خیالات پوچ یکی دیگر از عوامل نگرانی است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می‌برند، ولی چگونه‌می‌توان انکارکردکه توجه به‌خدا و لطف‌بی‌پایان او و دستور به حسن‌ظن که وظیفه هر فرد باایمانی است این حالت رنج آور را از بین می‌برد و آرامش و اطمینان جای آن را می‌گیرد .

(۶۲) شادی و آرامش

۷ـ دنیاپرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از بزرگترین عوامل اضطراب و نگرانی انسان‌ها بوده و هست ، تا آن‌جا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه و یا یکی‌دیگر از هزاران وسایل‌زندگی ساعت‌ها و یا روزها و هفته‌ها فکر دنیاپرستان را ناآرام و مُشَوَّش می‌دارد .

اما ایمان به خدا و توجه به آزادگی مؤمن که همیشه با « زهد و پارسایی سازنده » و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی همراه است به همه این اضطراب‌ها پایان می‌دهد ، هنگامی که روح انسان « علی‌وار » آن‌گونه وسعت یابد که بگوید : « دُنْیاکُمْ هذِه اَهْوَنُ عِنْدی مِنْ وَرَقَةٍ فی فَمِ جَرادَةٍ تَقْضِمُها : دنیای شما در نظر من بی‌ارزش‌تراز برگ درختی است که در دهان ملخی باشد که آن را می‌جود » (۱) . نرسیدن به یک وسیله مادی یا از دست دادن آن چگونه امکان دارد آرامش روح آدمی را بر هم زند و طوفانی از نگرانی در قلب و فکر او ایجاد کند .

شادی و آرامش (۶۳)

۸ـ یک عامل مهم دیگر برای نگرانی ترس و وحشت از مرگ است که همیشه روح انسان‌ها را آزار می‌داده است و از آن‌جا که امکان مرگ تنها در سنین بالاـ نیست بلکه درسنین دیگر مخصوصا به‌هنگام بیماری‌ها، جنگ‌ها، ناامنی‌ها وجوددارد، این نگرانی‌می‌تواند عمومی‌باشد .

ولی اگر ما از نظر جهان بینی مرگ را به معنی فنا و نیستی و پایان همه چیز بدانیم (همان‌گونه که مادیون جهان می‌پندارند) این اضطراب و نگرانی کاملاً

۱- « نهج البلاغه » ، خطبه ۲۲۴ .

(۶۴) شادی و آرامش

به جا است و باید از چنین مرگی که نقطه پایان همه آرزوها و موفقیت‌ها و خواست‌های انسان است ترسید ، اما هر گاه در سایه ایمان به خدا مرگ را دریچه‌ای به یک زندگی وسیع‌تر و والاتر بدانیم و گذشتن از گذرگاه مرگ را همچون عبور از دالان زندان و رسیدن به یک فضای آزاد بشمریم دیگر این نگرانی بی‌معنی‌است ـ بلکه‌چنین‌مرگی، هرگاه درمسیرانجام‌وظیفه بوده باشد ـ دوست‌داشتنی و خواستنی است .

البته عوامل نگرانی منحصر به این‌ها نیست بلکه می‌توان عوامل فراوان دیگری برای آن نیز شمرد، ولی باید قبول کرد که بیشتر نگرانی‌ها به یکی از عوامل فوق بازمی‌گردد.

و هنگامی‌که دیدیم این عوامل در برابر ایمان به خدا ذوب و بی‌رنگ و نابود می‌گردد تصدیق خواهیم کرد که یاد خدا مایه آرامش دل‌ها است « اَلا بِذِکْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ » .

شادی و آرامش (۶۵)

چگونه دل با یاد خدا آرام می‌گیرد

اَلَّذینَ ءَامَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِکْرِ اللّهِ اَلا بِذِکْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دلهایشان به‌یادخدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. (۱)

همیشه اضطراب و نگرانی یکی از بزرگترین بلاهای زندگی انسان‌ها بوده و هست و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است .

همیشه آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند و اگر تلاش و کوشش انسان‌ها را در

طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از طرق «صحیح» و « کاذب » جمع آوری کنیم خود کتاب بسیار قطوری را تشکیل می‌دهد .

۱ ـ ۲۸ / رعد.

(۶۶) شادی و آرامش

بعضـی از دانشـمندان می گوینـد : به هنگـام بروز بعضـی از بیماری‌هـای واگیردار همچون « وبـا » از هر ده نفر که ظـاهرا به علت وبا می‌میرند اکثر آن‌ها به علت نگرانی و ترس‌است و تنها اقلیتی از آن‌ها حقیقتا به خاطر ابتلای به بیماری وبا از بین می‌روند .

به طور کلی « آرامش » و « دلهره » نقش بسـیار مهمی در « سـلامت » و « بیماری » فرد و جامعه و سـعادت و بدبختی انسان‌ها دارد و چیزی نیست که بتوان از آن بـه آسانـی گذشـت و به همیـن دلیـل تاکنـون کتاب‌هـای زیـادی نوشتـه شـده کـه موضوع آن‌ها فقط نگرانی و راه مبارزه با آن و طرز به دست آوردن آرامش است .

تاریـخ بشـر پـر اسـت از صحنه‌هـای غم‌انگیـزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهـاده و تـن بـه انـواع اعتیادها داده است .

ولـی قـرآن بـا یـک جملـه کـوتـاه و پرمغز ، مطمئـن‌تریـن و نـزدیـک‌تریـن راه را نشـان داده و می گـویـد : « بـدانیـد کـه یـاد خـدا آرام‌بخـش دل‌هـا اسـت » .

شادی و آرامش (۶۷)

ذکر خـدا چیست و چگونه است ؟

« ذِکْر » همـان‌گونه که « راغب » در « مفردات » گفته است : گـاهی به معنی حفـظ مطـالب و معـارف آمـده است بـا این تفاوت که کلمـه « حفـظ » به‌آغـاز آن گفته‌می‌شـود و کلمـه « ذکر » به‌ادامـه آن و گـاهی به‌معنی یـادآوری چیزی به‌زبـان یـا به‌قلب است، لـذا گفته‌اند ذکر دوگونه است: «ذکرقلبی» و «ذکرزبانی» و هریک از آن‌ها دوگونه است یا پس‌ازفراموشی‌است و یابدون‌فراموشی.

و به هر حـال منظور در آیه فوق از ذکر خـدا که مـایه آرامش دل‌ها است تنها این نیست که نام او را بر زبان آورد و مکرر تسبیـح و تهلیل و تکبیر گویـد ، بلکه منظور آن است که با تمام قلب متوجه او و عظمتش و علم و آگاهیش و حاضـر و ناظر بودنش گـردد و ایـن توجه مبدأ حرکت و فعالیت در وجود او به سوی جهاد و تلاش و نیکی‌ها گـردد و میـان او و گنـاه سـد مستحکمی ایجاد کند ، این است حقیقت

(۶۸) شادی و آرامش

« ذکـر » که آن همـه آثـار و برکـات در روایات اسـلامی بـرای آن بیـان شـده است .

در حـدیث می‌خوانیم که از وصایایی که پیامبر به علی فرمود این بود : « یا عَلِیُّ ثَلاثٌ لا تُطیقُها هـذِهِ الْاُمَّةُ الْمُواساتُ لِلاْخِ فی مالِهِ وَ اِنْصـافُ النّاسِ مِنْ نَفْسِه وَ ذِکْرُ اللّهِ عَلی کُلِّ حالٍ وَ لَیْسَ هُوَ سُبْحانَ اللّهِ وَ الْحَمْـدُلِلّهِ وَ لا اِلهَ اِلاَّ اللّهُ وَ اللّهُ اَکْبَرُ وَ لکِنْ اذا وَرَدَ عَلی ما یَحْرُمُ عَلَیْهِ خافَ اللّهَ عَزَّوَجَلَّ عِنْـدَهُ وَ تَرَکَهُ :

ای علی سه کـار است که این امت طـاقت آن را ندارنـد (و از همه کس ساخته نیست) مواسات با برادران دینی در مال و حق مردم را از خویشـتن دادن و یاد خدا در هـر حـال ، ولی یاد خدا (تنها) سُبْحانَ اللّهِ وَ الْحَمْدُلِلّهِ وَ لا اِلهَ اِلاَّ اللّهُ وَ اللّهُ اَکْبَرُ نیست ، بلکه یاد خدا آن است که هنگامی کـه انسـان در بـرابـر حرامـی قرار می گیرد از خـدا بترسـد و آن را تـرک گوید » .(۱)

شادی و آرامش (۶۹)

در حدیث دیگری می‌خوانیم علی فرمود : « اَلذِّکْرُ ذِکْرانِ : ذِکْرُ اللّهِ عَزَّ وَ جَلَّ عِنْدَ الْمُصیبَةِ وَ اَفْضَلُ مِنْ ذلِکَ ذِکْرُ اللّهِ عِنْدَما حَرَّمَاللّهُ عَلَیْکَ فَیَکُونَ حاجِزا : ذکر دو گونه است : یاد خدا کردن به‌هنگام مصیبت(و شکیبایی و استقامت‌ورزیدن) و از آن برتـر آن است

که خدا را در برابر محرمات یاد کند و میان او و حرام سدی ایجاد نماید » .(۲)

۱- « سفینة البحار » ، جلد ۱ ، صفحه ۴۸۴ .

۲- « سفینة البحار » ، جلد ۱ ، صفحه ۴۸۴ .

(۷۰) شادی و آرامش

و به همین دلیل است که در بعضی از روایات ذکر خداوند به عنوان یک سپر و وسیله دفاعی شمرده شده است ، در حدیثی از امام صادق می‌خوانیم که روزی پیامبر رو به‌یارانش کرد و فرمود: « اِتَّخِذُوا جُنَنا فَقالُوا یا رَسُولَ اللّهِ اَمِنْ عَدُوٍّ قَدْ اَظَلَّنا ؟ قالَ لا وَ لکِنْ مِنَ النّارِ قُولُوا سُبْحانَ اللّهِ وَ الْحَمْدُلِلّهِ وَ لا اِلهَ اِلاَّ اللّهُ وَ اللّهُ اَکْبَرُ: سپرهایی برای‌خود فراهم‌کنید عرض کردند : ای رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله آیا در برابر دشمنان که اطراف ما را احاطه کرده و بر ما سایه افکنده‌اند ؟ فرمود : نه ، از آتش (دوزخ) بگویید : سُبْحانَ اللّهِ وَ الْحَمْدُلِلّهِ وَ لا اِلهَ اِلاَّ اللّهُ وَ اللّهُ اَکْبَرُ " خدا را به پاکی بستایید و بر نعمت‌هایش شکرگویید و غیر ازاو معبودی انتخاب نکنید و او را از همه چیز برتر بدانید ».("۱)

و اگر می‌بینیم در پاره‌ای از احادیث، پیامبر به‌عنوان «ذِکْرُ اللّهِ» معرفی شده، نیز به‌خاطر آن‌است که او مردم‌را به‌یاد خدامی‌اندازد و تربیت‌می‌کند. از امام صادق

۱- « سفینة البحار » ، جلد ۱ ، صفحه ۴۸۴ .

شادی و آرامش (۷۱)

در تفسیر « اَلا بِذِکْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ » نقل شده است که فرمود : « بِمُحَمَّدٍ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ وَ هُوَ ذِکْرُ اللّهِ وَ حِجابُهُ : به وسیله محمّد دل‌ها آرامش‌می‌پذیرد و اواست ذکرخدا و حجاب او » .

تأثیر توجه به خدا در قدرت روحی و آرامش

وَ لَقَدْ نَعْلَمُ اَنَّکَ یَضیقُ صَدْرُکَ بِما یَقُولُونَ : ما می‌دانیم سینه تو از آن‌چه آن‌ها می گویند تنگ می‌شود (و تو را سخت ناراحت می کنند). (۱)

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّکَ وَ کُنْ مِنَ السّاجِدینَ

(برای‌دفع‌ناراحتی‌آنان)پروردگارت‌راتسبیح‌وحمدگوواز‌سجده‌کنندگان‌باش.(۲)

در زندگی انسان همیشه مشکلاتی بوده و هست و این طبیعت زندگی دنیا است و

۱ ـ ۹۷ / حجر.

۲ ـ ۹۸ / حجر.

(۷۲) شادی و آرامش

هرقدر انسان بزرگ‌تر باشد این مشکلات بزرگ‌تر است و از این رو می‌توان به عظمت مشکلاتی که پیامبر در آن دعوت بزرگش با آن روبرو بود پی برد .

ولی می‌بینیم خداوند به پیامبرش دستور می‌دهد که برای کسب نیرو و سعه صدر بیشتر در برابر انبوه این مشکلات ، به تسبیح پروردگار و نیایش و سجده برآستانش روی‌آورد، این‌نشان می‌دهد که عبادت اثر عمیقی در تقویت روح و ایمان و اراده آدمی دارد .

از روایات مختلف نیز استفاده می‌شود که پیشوایان بزرگ هنگامی که با بحران‌ها و مشکلات‌عظیم روبرومی‌شدند به‌در خانه خدا می‌رفتند و در پرتو عبادتش آرامش و نیرو می‌یافتند .

وَ اعْبُدْ رَبَّکَ حَتّی یَأْتِیَکَ الْیَقینُ : و پروردگارت را عبادت کن تا یقین

شادی و آرامش (۷۳)

(مـرگ) فـرا رســـد . (۱)

منظور از«یَقینُ»دراین‌جا همان مرگ‌است و به این جهت مرگ ، یقین نامیده شده که یک امر مسلم و انسان درهر چیز شک‌کند در مرگ‌نمی‌تواند تردید به‌خود راه‌دهد.

و یا این‌که بـه هنگام مرگ پرده‌ها کنار مـی‌رود و حقـایق در برابر چشـــم انســـان آشـکـار مـی‌شـود و حـالـت یقیـن بـــرای او پیـــدا مـی گـــردد .

در سوره مـدّثر آیه ۴۶ و ۴۷ از قول دوزخیـان می‌خوانیم : « وَ کُنّا نُکَذِّبُ بِیَوْمِ الـدّینِ حَتّی أَتانَا الْیَقینُ : ما همواره روز رسـتاخیز را تکذیب می کردیم تا این که یقین(مرگ ما)فرارسید » .

۱ ـ ۹۹ / حجر.

(۷۴) شادی و آرامش

از این‌جا روشن می‌شود که آن‌چه از بعضـی از صوفیه نقل شده که آیه فوق را دسـتاویزی برای ترک عبادت قرار داده‌اند و گفته‌اند آیه می گوید : « عبادت کن تا زمانـی که یقیـن فـرارسـد ، بنابرایـن بعـد از حصـول یقیـن نیازی به عبادت نیست » .

گفتاربی‌اسـاس و بی‌پـایه‌ای است، چراکه اولاً: به‌شـهادت بعضـی‌ازآیات‌قرآن‌که در بالا اشاره کردیم یقین به معنی مرگ است ، که هم برای مؤمنان و هم برای دوزخیان ، برای همه خواهد بود .

ثانیا : مخاطب به این سـخن ، پیامبر صـلی‌الله‌علیه‌وآله است و مقام یقین پیامبر بر همه محرز اسـت آیـا کسـی می‌توانـد ادعـا کنـد که دارای مقـام یقیـن از نظـر ایمان نبوده است .

ثالثا : تواریـخ متواتر نشـان می‌دهد که پیامبر صـلی‌الله‌علیه‌وآله تا آخر ساعات عمرش عبـادت را تـرک نگفـت و علـی در محـــراب کشتـه شــد و همچنیــن سایـر امامان .(۱)

۱ ـ تفسیر جوان ۲۷جلدی، دکتر محمّدبیستونی، انتشارات دارالکتب‌الاسلامیه، جلد ۱۱، صفحـــه ۹۸ تــا ۱۰۱.

شادی و آرامش (۷۵)

نگرانــی و اضطــراب محصـــول فراموشـــی خـــداســـــت

وَ مَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِکْری فَاِنَّ لَهُ مَعیشَةً ضَنْکا وَ نَحْشُرُهُ یَوْمَ الْقِیمَةِ اَعْمی

و هرکس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ (و سختی)خواهد داشت و روز قیامـت او را نابینا محشـــور می‌کنیم. (۱)

« ضَنْک » به معنی سختی و تنگی است ، این کلمه همیشه به صورت مفرد به کار می‌رود و تثنیه و جمع و مؤنث ندارد .

گـاه می‌شود درهـای زنـدگی به روی انسـان به کلی بسته می‌شود و دست به هر کاری می‌زنـد با درهای بسـته رو به رو می گردد و گـاهی به عکس به هر جا روی می‌آورد خود را در برابر درهای گشوده می‌بینـد ، مقـدمات هر کار فراهم است و بن بست و گرهی در

۱ ـ ۱۲۴ / طه.

(۷۶) شادی و آرامش

برابر او نیست ، از این حال تعبیر به وسعت زندگی و از اولی به ضـیق یا تنگی معیشت تعبیـر می‌شــود، منظـور از « مَعیشَـةً ضَنْـک » کـه در آیـات بـالا آمد نیز همین است .

راستی‌چرا انسان گرفتار این تنگناها‌می‌شود، قرآن‌می‌گوید: عامل‌اصلیش اعراض از یادحق است. یادخدا مایه‌آرامش جان و تقوا و شهامت‌است و فراموش کردن او مایه اضطراب و ترس و نگرانی است .

در روایات‌اسلامی می‌خوانیم که از امام صادق پرسیدند منظور از آیه « مَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْری فَاِنَّ لَهُ مَعیشَةً ضَنْكا » چیست ؟ فرمود : « اعراض از ولایت امیرمؤمنان علی است »(۱) آری آن‌کس‌که الگوی خودرا اززندگی علی بگیرد همان ابرمردی‌که تمام‌دنیا درنظرش ازیک برگ‌درخت کم ارزش‌تر بود ،

۱- « نور الثقلین » ، جلد ۳، صفحه ۴۰۵ .

شادی و آرامش (۷۷)

آن‌چنان به خدا دل ببندد که جهان در نظرش کوچك گردد، او هرکس باشد، زندگی گشاده و وسیعی‌خواهدداشت، اماآن‌هاکه‌این‌الگورافراموش‌کنند درهرشرایط گرفتار معیشت ضنك هستند.(۱)

تعریف آرامش

آرامش حالتی است که تألمات روحی در انسان به کمترین حدّ خود می‌رسد و بر اثر مسرّت باطنی انسان آشکار می‌گردد و انسان برای لحظه‌ای از قید غمها آزاد می‌شود . آرامش ، احساس مثبتی است که از حسّ رضایتمندی

۱ ـ تفسیرجوان ۲۷جلدی، دکتر محمّدبیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۱۳، صفحه ۲۴۵ تا ۲۴۷ .

(۷۸) شادی و آرامش

و پیروزی به دست می‌آید .(۱) و اضطراب نقطه مقابل حالت مذکور است .

عوامل اضطراب و افسردگی

اضطراب و نگرانی حالت‌ها و انواع مختلفی دارد و در اثر عوامل مختلفی به وجود می‌آیند . اضطراب و افسردگی در اثر عدم تعادل بین نوعی از مواد شیمیایی مغز به نام (ناقل‌های عصبی) بوجود می‌آیند ، برای هر فرد ترکیب پیچیده و خاصی از یک سری عوامل وجوددارد که با هم جمع می‌شوند تا در هر زمان نگرانی و اضطراب را ایجاد کنند یا از بین ببرند . گاهی می‌توان یك حادثه بخصوص را عامل

۱ ـ جان مارشال ریو ، انگیزش و هیجان ، ترجمه : سید یحیی محمدی ، صفحه ۳۶۷ .

شادی و آرامش (۷۹)

ظاهرشدن ناگهانی اضطراب یا افسردگی دانست ، اما غالبا بدون اینکه دلیل خاصی وجود داشته باشد ، فردی مضطرب و یا افسرده می‌شود که سبب کاهش انگیزه انسان می‌گردد و همچنین انرژی و علاقه فرد به همه چیز کاهش می‌یابد و همه چیز در نظر فرد بی فایده و ناامید کننده به نظر می‌رسد . عواطف انسان نیز تحت تأثیر این اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرند . احساس خلأ و پوچی ، ناراحتی ، انزواطلبی ، شرم ، خودکم‌بینی و گناهکاری معمولاً افراد مضطرب و افسرده را رنج می‌دهد ، خلق و خوی چنین افرادی تقریبا همیشه ناراحت و غمگین است و زودرنجی نیز یک مشخصه عمومی این افراد است و معمولاً درباره خود ، زمان حال و آینده ، حالت و تفکر منفی دارند . آنها غالبا با تمرکز و حافظه دچار مشکل هستند و به سختی می‌توانند تصمیم بگیرند . با شدید شدن حالت اضطراب یا افسردگی ، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی در فرد بوجود می‌آید ، کسانی که فکر می‌کنند دنیا دیگر ارزش زندگی کردن را ندارد ، غالبا به فکر خودکشی می‌افتند و احساس وحشت از پیش‌آمدی نامعلوم ولی وحشتناك بر آنها چیره می‌گردد . اضطراب

(۸۰) شادی و آرامش

یا افسردگی می‌تواند خواب را دچار اختلال کند . عوامل ارثی هم در جای خود اهمیت دارند ، اگر در خانواده و فامیل شما کسانی هستند که افسردگی یا اضطراب داشته‌اند ، شما هم آمادگی بیشتری برای پذیرش این صفات دارید . تنهایی حاصل از ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند به ایجاد اضطراب یا افسردگی کمک کند ، نگرانی‌های اقتصادی ، مشکلات قانونی ، شکست‌های تحصیلی و اندوه حاصل از مرگ یک عزیز نیز در این روند تأثیر می‌گذارند . (۱)

عوامل نُه گانه دلگرمی و آرامش

دستیابی به اطمینان و آرامش می‌تواند عوامل گوناگونی داشته باشد، ولی در رأس همه

۱ ـ مبارزه با افسردگی ، دکتر محمد خدایاری فرد ، انتشارات دانشگاه تهران ، صفحه ۶ ، چاپ اول .

شادی و آرامش (۸۱)

آنها آگاهی و علم جلوه ویژه‌ای دارد .

۱ ـ ایمان به خداوند قادر متعال ، خداوند رحیم و مهربان ، خدایی که کفالت بندگان خویش را برعهده دارد می‌تواند نگرانی را از بین ببرد و به فرد آرامش دهد که تو در برابر حوادث آینده درمانده نیستی و خدایی داری توانا و دانا ، قادر و مهربان .

۲ ـ توجه به اینکه خداوند غفّار ، توبه‌پذیر و رحیم است به فرد می‌فهماند که عذر تقصیر به پیشگاه خداوند ببر ، از گذشته عذرخواهی کن و در مقام جبران برآی ، که او بخشنده است و جبران کردن ممکن .

۳ ـ وقتی فرد به یاد خدا بیفتد و متکی به قدرت و رحمت او شود ، قدرتی که برترین قدرت‌هاست و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت ندارد ، قلبش آرام می‌گیرد ، با خود می‌گوید : آری من تنها نیستم ، من در سایه قدرت خدا ، بی‌نهایت قدرت دارم .

(۸۲) شادی و آرامش

۴ ـ کسی که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند ، نه از زندگی احساس پوچی می‌کند و نه همچون افراد بی‌هدف و مردد ، سرگردان است .

۵ ـ هنگامی که انسان احساس کند از تمام تلاش‌ها و کوششهایش آگاه است و به همه آنها ارج می‌نهد و برای همه پاداش می‌دهد ، هیچ نگرانی و ناآرامی در خویش راه نمی‌دهد .

۶ ـ توجه به خدا و لطف بی‌پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه هر فرد باایمانی است ، حالت سوء ظن و توهم و خیالات را از بین برده و اطمینان جای آن‌رامی گیرد.

۷ ـ توجه به آزادگی مؤمن که همیشه با زهد و پارسایی سازنده و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی همراه اوست ، آرامش را به سراغ انسان می‌آورد و هرگونه افسردگی و نگرانی ناشی از توجه به تعلقات زندگی را از او دور می‌سازد .

شادی و آرامش (۸۳)

۸ ـ انسانی که مرگ را دریچه‌ای به یک زندگی وسیع‌تر و والاتر می‌داند و آن را به معنی فنا و نیستی و پایان همه چیز نمی‌داند ، عبور از گذرگاه مرگ را همچون گذشتن از دالان زندان و رسیدن به یک فضای آزاد می‌شمارد و اطمینان را به جای ترس و اضطراب‌جایگزین‌می‌کند.) (۱)

۹ ـ اگر فرد از شروع در کارها ترسان باشد باید خود را در آن کار وارد کند و آرامش را با ترس و تنهایی از آغاز کار تعویض کند ، حضرت علی علیه‌السلام برای رفع حالت ترس از آغاز کار می‌فرماید : «اِذا خَفَّتْ مِنْ شیءٍ فَقَعَ فیهِ : از هر چه می‌ترسی خود را در آن بینداز» که ترس هر چیز ، بیش از خود آن است . (۱)

۱ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول ، جلد ۱۰، صفحه ۲۲۱.

(۸۴) شادی و آرامش

به هر حال اضطراب و افسردگی ممکن است از راه‌های گوناگون بر آدمی چیره شود و در روح و جسم رخنه نماید و زندگی فرد را تحت تأثیر خویش قرار دهد تا جایی که انسان با برخورد به کوچک‌ترین مسائل در زندگی راه را از چاه نشناسد و با ترس و اضطراب راه غلط را بر دست ترجیح دهد و خود را در معرض هزاران پستی و بلندی ناشی از عدم انتخاب راه صحیح قرار دهد . و در مقابل کسب اطمینان و آرامش از راه‌های صحیح آن علاوه بر اینکه قلب آدمی را از هرگونه ترس و یأس و ناامیدی تهی می‌نماید ، شور و شوقی صدچندان را برای انجام کارها با متانت و صبر حاصل می کند . در این مجال راه‌های کسب آرامش صحیح که برگرفته از آیات قرآن کریم و فرموده‌های معصومین علیهم‌السلام می‌باشد ، بیان می گردد ، راه‌هایی که انجامشان لذتی دارد که اگر کسی آنها را تجربه نماید ، نه تنها ناامید نمی‌شوند ، بلکه اشتیاقش به انجام چندباره و دائمی آنها دوچندان می گردد و دیگر اضطراب و افسردگی برایش معنایی نخواهد داشت .

۱ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ نهم ، جلد ۶، صفحه ۲۳۳.

شادی و آرامش (۸۵)

تجسمی از آرامـــش

در زمان پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله کفار که در دل‌های خود نخوت و خشم جاهلیت را قرار داده بودند ، مانع ورود پیامبر و مؤمنان به خانه خدا و انجام مراسم عمره و قربانی شدند و گفتند اگر اینها که در میدان جنگ با پدران و برادران ما ، آنها را کشته‌اند ، وارد سرزمین مکه شوند و سالم برگردند ، عرب درباره ما چه خواهد گفت و چه اعتبار و حیثیتی برای ما باقی می‌ماند ؟ این کبر و غرور و تعصب جاهلی حتی مانع از آن شد

(۸۶) شادی و آرامش

که هنگام تنظیم صلح‌نامه حدیبیه نام خدا را به صورت (بسم اللّه الرحمن الرحیم) بنویسند ، با اینکه آداب و سنن آنها می گفت که زیارت خانه خدا برای همه مجاز و سرزمین مکه امن است ، حتی اگر کسی قاتل پدر خویش را در آن سرزمین یا در مراسم حج و عمره می‌دید ، نباید مزاحم او می‌شد ، آنها با این عمل خود هم احترام خانه خدا و حرم امن او را شکستند و هم سنت‌های خود را زیر پا گذاشتند و هم پرده ضخیمی میان خود و حقیقت کشیدند و چنین است اثرات‌مرگبار حمیّت‌های‌جاهلیت، اینجاست که باید لطف الهی شامل حال مسلمان شود و نه تنها ضعفی در آنها راه نیابد بلکه به مصداق : لِیَزدادُوا ایمانا مَعَ ایمانِهِم : بر قدرت ایمان آنها افزوده شود .

پس خداوند در مقابل ، حالت سکینه و آرامش بر رسول خدا و مؤمنان نازل فرمود : «فَاَ نْزَلَ اللّهُ سَکینَتَه عَلی رَسُوله وَ عَلی الْمُؤْمِنین : این آرامش که مولود ایمان و اعتقاد به خداوند و اعتماد به لطف او بود ، آنها را به خونسردی و تسلط

شادی و آرامش (۸۷)

بر نفس دعوت کرد و آتش خشمشان را فرو نشاند ، تا آنجا که برای حفظ اهداف بزرگ خود حاضر شدند جمله (بسم اللّه الرحمن الرحیم) را که رمز اسلام در شروع کارها بود ، بردارند و به جای آن (بِسْمِکَ اللّهُمَّ) که از یادگارهای دوران گذشته عرب بود ، در آغاز صلحنامه حدیبیه بنگارند و حتی لقب رسول اللّه را از کنار نام گرامی محمد حذف کنند و حاضر شدند برخلاف عشق و علاقه سوزانی که به زیارت خانه خدا و مراسم عمره داشتند ، از همان حدیبیه به سوی مدینه بازگردند ، آری حاضر شدند دندان بر جگر بگذارند و در برابر همه این ناملایمات صبر و شکیبایی به خرج دهند ، چراکه فرهنگ اسلام به سکینه و آرامش و تسلط بر نفس

دعوت کننده است .

وَ کانَ اللّهُ بِکُلِّ شَیْءٍ عَلیما : و خداوند هم که نیات سوء کفار را می‌داند و پاکدلی مؤمنان راستین را ، بر مؤمنین سکینه و آرامش و تقوا نازل می‌کند و بر کفار حمیّت جاهلیت را مسلط می‌سازد ، که خداوند هر قوم و ملتی را به مقدار شایستگی‌هایشان مشمول لطف و رحمت خود می‌سازد یا خشم و غضب .

(۸۸) شادی و آرامش

اِذْجَعَلَ الَّذینَ کَفَروُا فی‌قُلُوبِهِمُ الْحَمِیَّةَ حَمِیَّةَالْجاهِلِیَّةِ فَاَنْزَلَ اللّهُ سَکینَتَهُ عَلی رَسُولِه وَ عَلَی‌الْمُؤْمِنینَ.(۱)

در حقیقت قرآن ، داروی درد حمیّت را آرامش می‌داند ، آنجاکه در نقطه مقابل آن از مؤمنانی بحث می‌کند که دارای سکینه و روح تقوا هستند ، بنابراین آنجا که ایمان و سکینه و تقوا است ، حمیّتِ جاهلیت نیست و آنجا که حمیّت جاهلیت است ، ایمان و سکینه و تقوا نیست .(۲)

۱ ـ ۲۶ / فتح .

۲ ـ تفسیر نمونه ، مکارم شیرازی ، دارالکتب الاسلامیه ، جلد ۲۲ ، صفحه ۱۰۰ .

شادی و آرامش (۸۹)

اسلام، پناهگاه‌امنیت‌وآرامش

امام علی علیه‌السلام در خطبه‌ای از نهج‌البلاغه با کلماتی زیبا ، اینگونه اسلام را معرفی می‌نماید :

اَلْحَمْدُلِلّهِ الَّذی شَرَعَ الْاِسْلامَ فَسَهَّلَ شَرایِعَهُ لِمَنْ وَرَدَه ، وَ اَعَزَّ اَرکانَهُ عَلی مَن غالَبَهُ ، فَجَعَلَهُ اَمنا لِمَنْ عَلِقَهُ ، وَ سِلما لِمَنْ دَخَلَهُ ... وَ نَجاةً لِمَن صَدَّقَ وَ ثِقَةً لِمَن تَوَکَّلَ وَ راحَةً لِمَن فَوَّضَ ... : ستایش خداوندی است را سزاست که راه اسلام را گشود و راه نوشیدن آب زلالش را بر تشنگان آسان فرمود و ستون‌های اسلام را در برابر ستیزه‌جویان استوار کرد و آن را پناهگاهی امن برای پناه برندگان و مایه آرامش‌برای واردشوندگان‌قرارداد...و عامل‌نجات و رستگاری‌برای تصدیق‌کنندگان و آرامش دهنده‌تکیه‌کنندگان و راحت و آسایش‌توکل کنندگان ...(۱)

(۹۰) شادی و آرامش

یکی از راه‌های مؤثر و بنیادی در کسب آرامش و تداوم آن ، پذیرش اسلام ، کامل‌ترین دین الهی است ، امیرالمؤمنین علیه‌السلام پس از حمد و سپاس خداوند به خاطر نعمت والای اسلام و شناساندن راه رسیدن به آن ، اسلام را پناهگاهی امن و مورد آرامش برای کسانی که این دین را می‌پذیرند ، معرفی می‌کند . و براستی که حلاوت و شیرینی پذیرش دین اسلام آسایشی صدچندان را نصیب فرد می‌سازد . بنابراین آنهایی که توکل و تأمل بر اسلام نمایند ، اسلام سبب راحت و آسایش آنها می‌شود .

۱ ـ نهج‌البلاغه، محمد دشتی، انتشارات مشرقین، چاپ ششم، صفحه ۱۹۷، خطبه ۱۰۶ .

شادی و آرامش (۹۱)

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله در ناحیه شریعت دین سهل و آسانی برای ما آورد ، همانگونه که خداوند متعال فرمود : «یُریدُ اللّهُ بِکُمُ الْیُسْرَ وَ لا یُریدُ بِکُمُ الْعُسْرَ : خداوند برای شما خواستار آسایش است نه سختی» (۱)و نیز فرمود : «ما جَعَلَ عَلَیْکُمْ فِی الدّینِ مِنْ حَرَجٍ : او رنجی برای شما در دین قرار نداد» .(۲)

همانگونه نیز در پیمودن آن ، راه‌های آسان را به روی ما گشود و راه‌های‌دشوار را بر ما بست) .(۳)

دعا زمینه‌ساز آرامش

«وَ اذا سَأَلَکَ عِبادی عَنّی فَاِنّی قَریبٌ اُجیبُ دَعْوَةَ الدّاعِ اِذا دَعانِ فَلْیَسْتَجیبُوا لی وَ لْیُؤْمِنُوا بی لَعَلَّهُمْ یَرْشُدُونَ : و چون بندگان من از تو سراغ

۱ ـ ۱۸۵ / بقره .

۲ ـ ۷۸ / حج .

۳ ـ سیره‌علمی و عملی حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله ، آیت اللّه جوادی آملی، انتشارات اسراء .

(۹۲) شادی و آرامش

مرا می‌گیرند ، بدانند که من نزدیکم و دعوت دعاکنندگان را اجابت می‌کنم البته در صورتی که مرا بخوانند پس باید که آنان نیز دعوت مرا اجابت نموده و باید به من ایمان آورند تا شاید رشد یابند» . (۱)

یکی از راه‌های ارتباط با خداوند دعا و نیایش است که یک احساس فطری است و در درون جان همه انسان‌ها نهفته است و طبق نظر علمای روانشناس یک حالت سکون و آرامش در انسان پدید می‌آورد و در فعالیت‌های مغزی انسان نیز یک نوع شگفتی باطنی بوجود می‌آورد و گاهی روح قهرمانی را تحریک می‌کند ، لئون دنی دانشمند غربی می‌گوید : انسان به وسیله دعا و نیایش از پیشگاه مقدس خداوند ، عفو گناهان خود و شمول رحمت و عنایت بی‌پایان او را مسألت می‌نماید ، چراکه درهای رحمت و بخشندگی خالق به روی عموم بندگان گشاده است ، از درگاه خداوند کسی ناامید و بی‌بهره نخواهد بود) .(۱)

۱ ـ ۱۸۶ / بقره .

شادی و آرامش (۹۳)

«یا اَیُّهَا النّاسُ اَنْتُمُ الْفُقَراءُ اِلَی اللّهِ وَاللّهُ هُوَ الْغَنِیُّ الْحَمیدُ : ای مردم شما همه محتاجان به خدائید و خدا به تنهائی بی‌نیاز است» .(۲)

دعا انس و الفت روح با ذات خدای متعال و حصول آرامش و سکون برای نفس است و به وسیله آن هیجانات مهار می‌شود . انسان به وسیله دعا توجه تازه‌ای به ذات خداوند پیدا می‌کند ، چراکه یکی از سرمایه‌های بسیار ارزنده و از حقایق مسلّم قرآن و اسلام ، نیایش و دعا است ، خداوند در قرآن ضمن آیات بسیار ، با بیانی قاطع و رسا ما را به دعا امر فرموده است از آن جمله است که : «وَاذْکُرْ رَبَّکَ فی نَفْسِکَ تَضَرُّعا وَ خیفَةً : پروردگارت را در درونت با حالت دلشکستگی و با خوف و هراس یاد نما» .(۱)

۱ ـ جلوه‌های نیایش ، موسوی کلانتری ، پیام آزادی ، چاپ اول .

۲ ـ ۱۵ / فاطر .

(۹۴) شادی و آرامش

از دعا و استغاثه و عرض تمنیّات انسان ، پرتویی از نور رحمت حق بر روان بنده خطاکار تابش یافته ، آرامشی احساس می‌کند و از حریم باطن ندایی می‌شنود ، آن ندا الهام بشارتی از عنایت ربّانی ، مرهمی برای بهبود قلب شکسته و روح خسته بنده متواضع است که نیروی تازه به او می‌بخشد ، در این حالت شخص آرامش و اطمینانی در دل خود می‌یابد و سر بر سجده عبودیت و بندگی در برابر آستان بر عظمت و جلال

۱ ـ پژوهشی پیرامون تدبر در قرآن ، ولی اللّه نقی پور فر ، انتشارات اسوه ، چاپ دوم .

شادی و آرامش (۹۵)

خالق یکتا بر خاک می‌ساید و دست حاجت خویش به سویش دراز می‌کند . (۱)

از امام باقر علیه‌السلام روایت است که فرمود : هیچ بنده‌ای دست خود به سوی خدای عزوجل نمی‌گشاید ، مگر آنکه خدا از ردّ آن بدون اینکه حاجتش داده باشد ، شرم کند ، بالاخره چیزی از فضل و رحمت خود که بخواهد در آن می‌گذارد ، بنابراین هر وقت

دعا می کنید دست خود را برنگردانید مگر بعد از آنکه آن را به سر و صورت خود بکشید .(۲)

۱ ـ سیری در فلسفه احکام به نقل از کتاب عالم پس از مرگ .

۲ ـ بحـارالانـوار ، علامـه مجلسـی ، جلد ۹۳ ، صفحه ۳۷ .

خواجه عبداللّه انصاری گوید مصطفی علیه‌السلام فرمود : دعا عین عبادت است ، دعا خواندن است یا خواستن ، اگر خوانـدن اسـت عیـن ثناست ، اگر خواستن است بنده را سزاسـت ، هـر دو عبـادت اسـت و نجـات را وسیله ، از شـرایط قبـول دعـا :

۱ ـ لقمـه حـلال اسـت کـه فرمـود : غذایـت را پـاك دار تـا دعایت قبول گردد .

۲ ـ بیـداری و هوشیـاری اســت کــه بــه دل حاضــر و از غفلـت دور کـه فرمـود : خـداونـد دعـای کســی کـه دلِ بـازیگـوش و غافـل دارد نمـی‌پـذیـرد .

۳ ـ خوف و طمع که در اینجا به معنای خوف و رجاء است و آن تضرّع و خیفه به معنای اخلاص و صدق است .(۱)

دعـا و نیایش بهترین وسـیله برای ایجاد ارتباط و بالاترین راه ابراز علاقه به پروردگار است و اسـتفاده صـحیح از دعا ، روح و جسـم انسان را پرورش می‌دهد ، نیایش یك قانون مافوق ماده و جزء قوانین الهی است و بدین صورت نقش مهمی را

۱ ـ کشــف الاســرار ، خواجـه عبــداللّه انصـاری ، انتشـارات عــروج ، صفحـــه ۳۳۳ .

در زندگی ایفا می کند و راهی نو را برای ارتباط معنوی با پروردگار و در سایه آن تسکین دردهای درون و فشار مصائب می گشاید ، راهی که انسان در آن گام می‌نهد و در گرو آن دل به راستی آرام می گیرد) .(۱) آری این راه ، راهی است عمومی که برای هیچ فردی مسـتثنی نیست ، مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش ، دیگر نتوان آن را قلب نامید ، البته چنین قلبی از دعا و ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود .

همچنانکه خداوند فرموده : «فَاِنَّها لا تَعمَی الاَبْصارُ وَ لکِن تَعمَی القُلُوبُ الَّتی فِی الصُّدور : دیدگان کور نمی‌شود و لکن دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می گردد» . و نیز فرموده : نَسُواللّهُ فَنَسیهَمُ : خدا را فراموش کردند ، خدا هم ایشــان را فرامــوش کـــرد .(۱)

۱ ـ جلـوه‌های نیـایش ، مـوسوی کلانتری ، انتشــارات پیــام آزادی ، چــاپ اول .

ارتباط نماز و آرامش

اَلْحَمْدُلِلّهِ الَّذی جَعَلَ الصَّلوةَ عَمُودَ الدّینَ وَ مِعراجِ الْمُؤْمِنین و سُلَّما یُرْتَقی بِه اِلی اَعلی عِلّیین : سخن از نماز است ، پیوند انسان خاکی بـا خـالق یکتـا و یگـانـه عـالـم و نمـاز راه این عـروج روحـانـی اسـت ، نمـاز نردبـان انسان در سیر تکامل است و تسبیح و حرکت به‌سوی نـور مطلق، نمـاز ذکراست و یـاد معبـودِ رحیم و لطیـف و بی‌نیـاز ، ترنمـی اســت زیبـا که بر وقـار و هیبـت مخلـوق افزونی می‌بخشـد و آرامش و آسـایـش صدچنـدان بـر او نصیب می‌سازد و براستی که نمـاز بازدارنـده از فحشـاء و منکـرات است .

۱ ـ تفسیــر المیــزان ، علامه طباطبایــی ، انتشـارات اسلامـی ، جلد ۱۱ ، صفحه ۴۸۷ .

اِنَّ الصَّلـــوةَ تَنْهــــــی عَـــنِ الْفَحْشــاءِ وَ الْمُنْکَـــــــر .

امـام صـادق علیه‌السـلام می‌فرماینـد : در قلب مؤمن رغبت به ثواب و رضوان الهی و ترس از عقوبت و عـذاب خداونـد قهار اجتماع نمی کند ، مگر خداوند بهشت را بر او واجب می گرداند ، پس هرگاه به نمازایستادی باتمام وجودت به‌خدا رو کن و متوجه او باش،

زیراهیچ‌بنـده‌مؤمن‌درنماز و دعایش‌باتمـام‌وجود و حضورقلبی‌به‌خـدامتوجه‌نمی گردد، مگرخداونـد عزوجـل باقلوب همه‌مؤمنین به او روی می‌آورد و استقبالش می کنـد و آن مـؤمن نمـازگزار را به دوسـتی آن مؤمنین برای دخول به بهشت تأییـد می‌نمایـد و بهشـتی خواهــد شد .(۱)

و اما علت اینکه نماز بر مردم واجب شد در ضمن حدیثی از امام رضا علیه‌السلام

۱ ـ من لا یحضره الفقیه ، جلد ۱ ، صفحه ۲۰۹ .

مشـخص می گردد که فرمودنـد : نمازگزار به ربوبیت خداوند متعال اقرار و اعتراف می‌کند و هرگونه شـریکی را از ساحت قدس او به دور می‌افکنـد و در پیشـگاه خداونـد جبّار بـا حـالت خـواری و بیچـارگی و فروتنی و بـا اعـتراف به ضـعف خـویش می‌ایسـتد و چشم‌پوشـی از گناهان گذشـته خویش را از حضـرتش خواسـتار می‌شود ، هر روز صورت بر زمین می گـذارد تا بدین وسـیله تعظیم خدای عزوجل بنماید و همیشه به یاد خدا باشد و آنی او را فراموش نکند و سرکشـی و طغیان ننماید و تا اینکه حالت دلشکستگی و تذکر را از دست نداده و خواسـتار و راغب افزایش در دین و دنیای خود باشد . نماز موجب یاد خدا و تداوم ذکر او در تمام شب و روز می‌باشد ، تا بنده سـرور و تدبیرکننده و آفریننده خود را فراموش ننماید ، که اگر فراموش کرد ، ناسپاسـی کند ، ولـی یـاد خـدا و ایسـتادن بـه نمـاز ، از هرگونـه فسـاد و تباهی جلوگیری می‌کند .(۱)

بنـده وقتی سـر تعظیم بر آسـتان حق دو تا نمود ، نهایت ارادت خویش را بر حق‌تعالی ابراز نموده ، چراکه معتقد است : نماز صـله و موهبتی است از طرف خداونـد مهربان برای بنـده از راه رحمت و عنایت و نماز مطالبه وصول و تقرب بنـده به سوی خداونـد است ، وقتی بـا نیّت داخـل نمـاز گردیـد و با تعظیم و اجلال هرچه بیشتر برای خداونـد تکبیر گفت و با ترتیل قرائت کرد و با خشوع رکوع نمود و با تواضع سر از رکوع بلند کرد و با ذلت و خضوع سر بر سجده گذاشت و با اخلاص و آرزو و تشهد

۱ ـ وسائل الشیعه ، جلد ۳ ، باب ۱ .

خواند ، سـپس نمازش را با رغبتی تمام و باامید به رحمت واسعه الهی سلام داد و به پـایـان رسانـد ، در حالی که بین خوف و رجاء می‌باشد ، نمازی با حقیقت به جا آورده است .(۱)

ضمرهٔبن حبیب گویـد : راجع به نمـاز از پیـامبر اکرم صـلی‌الله‌علیه‌وآله سؤال کردم ، فرمودنـد : نمـاز از واجبـات دین است ، موجب خوشـنودی خـداست ، طریقه پیـامبران است ، محبت ملائکه را جلب می کنـد ، هـدایت و ایمـان است ، نور معرفت و برکت رزق و راحت بـدن است ، برای شـیطان ناخوشایند است ، حربه‌ای در مقابل کفار ، سـبب مسـتجاب شدن دعا و قبولی اعمال اوست ، توشـه آخرت مـؤمن است ، شـفیع نزد ملـک‌الموت و مونس قـبر و فرش زیر پهلو است ، جواب نکیر و منکر است ، نمـاز بنـده در محشـر ، تـاجی اسـت بر سـرش و نـوری در صـورتش و لباسـی بر تنش ، پرده‌ای است بین او و آتش ، حجّتی است بین او و آتش ، مـوجب نجات از جهنم و عبور از پل صـراط است ، کلیـد بهشت و مَهر حورالعین و بهای بهشت است ، نماز است که بنـدگان را به بالاترین درجات می‌رساند ، چون مشتمل بر تسبیح و تهلیل و تکبیر و تمجید و تقدیس خداوند و گفتار و دعاست . (۱)

۱ ـ امـام رضـــا علیه‌السلام بحـــارالانــــوار ، جلـــــد ۸۴ ، صفحــــه ۲۴۶ .

دل هر فرد بـا اتصـال و اتکا به ذات اقـدس الهی آرام و قرار می گیرد و چه بسـیار افتخاراتی که در سایه‌سار نماز برانسان عطامی‌شود. مزیّت‌هـای نمـاز را پیـامبر اکرم علیه‌السـلام اینگـونه برشـمرده‌اند : نمـاز سـتون دیـن اسـت و ده مزیّت دارد ، زیـور صـورت است و

روشنایی قلب و آسایش تن و انیس قبر و محل نزول رحمت و چراغ آسمان و سنگینی میزان و خوشنودی خدا و بهای بهشت و سد در برابر آتش ، هرکه نماز را

۱ ـ نصایح ، آیت اللّه مشکینی ، انتشارات الهادی ، چاپ هفدهم ، صفحه ۳۶۴ .

(۱۰۴) شادی و آرامش

بپا دارد ، دین را بپا داشته و هرکه ترک کند ، دین را ویران کرده است . (۱)

انسان وقتی بر درگاه خداوند قصد امتثال امر نمود ، باید بداند که برای نماز و نیایش حقی است که حضرت زین‌العابدین علیه‌السلام فرمودند : حق نماز این است که بدانی ورود به دربار خداوندی است و در آن حال برابر خدا ایستاده‌ای ، چون این معنی را دریافتی ، شایسته است چنان بایستی که بنده‌ای ذلیل بی‌مقدار ، راغب و ترسان ، امیدوار و بیمناک و بیچاره‌ای زار ، در برابر مولایی پرعظمت ایستد ، با کمال آرامش و وقاری ایستی ، حضور قلب را رعایت می‌کنی و نماز را با کلیه حدود و شرایط انجام می‌دهی (۱) ، که اگر آداب ورود به قلمرو نیاز را رعایت نمودی از نمازگزاران خواهی شد و پاداش این نیاز به درگاه بی‌نیاز را درمی‌یابی .

۱ ـ نصایح ، آیت اللّه مشکینی ، انتشارات الهادی ، چاپ هفدهم ، صفحه ۳۴۵ .

شادی و آرامش (۱۰۵)

امام محمدباقر علیه‌السلام فرمودند : برای نمازگزار سه خصلت است ، از قدمش تا به آسمان‌ها ملائکه او را احاطه می‌نمایند و از آسمان‌ها تا بالای سرش خیر و احسان نثار می‌شود و فرشته‌ای که بر او موکل است می‌گوید : اگر این نمازگزار بداند که طرف مناجات او کیست ، از نماز خویش جدا نمی‌گردد . (۲)

لذّت مناجات با خداوند را مؤمنان راستین درک کرده‌اند و در پناه آن هر خیر و خوبی را به ارمغان می‌برند و خوشا حال آنانی که ترنم آرامش و آسایش روح و جسم خویش را از ورای سجده نیاز به درگاه بی‌نیاز به دست می‌آورد ، پس بر ماست که خود را مصداق سخن امام رضا علیه‌السلام گردانیم که فرموده‌اند : بر تو باد در نماز به خشوع و خضوع و اینکه در پیشگاه خداوند خشیت و خوف از سیمای تو ظاهر گردد و به وسیله طمأنینه و آرامش ، خوف و رجاء ظهور در جسم و جانت یابد .(۱)

۱ ـ نصایح ، آیت اللّه مشکینی ، انتشارات الهادی ، چاپ هفدهم ، صفحه ۳۱۱ .

۲ ـ من لا یحضره الفقیه ، جلد ۱ ، باب فضل الصلوة .

(۱۰۶) شادی و آرامش

آرامش شبانه

«اَللّهُ یَتَوَفَّی الاَنْفُسَ حینَ مَوْتِها وَ الَّتی لَمْ تَمُتْ فی مَنامِها فَیُمْسِکُ الَّتی قَضی عَلَیْهَا الْمَوْتَ وَ یُرْسِلُ الْاُخْری اِلی اَجَلٍ مُسَمًّی اِنَّ فی ذلِکَ لَآیاتٍ لِقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ : خدا روح مردم را هنگام مرگ به تمامی بازمی‌ستاند و نیز روحی را که در موقع خوابش نمرده است (قبض می‌کند) ، پس آن نفسی را که مرگ بر او واجب کرده است نگاه می‌دارد و آنهایی دیگر (نفس‌ها) را تا هنگامی که معین

۱ ـ بحارالانوار ، جلد ۸۴ ، صفحه ۲۴۶ .

شادی و آرامش (۱۰۷)

بازپس‌می‌فرستد، قطعا در این امر برای مردمی که می‌اندیشند، نشانه‌هایی است». (۱)

خواب را براستی باید مظهر استراحت کامل و آسایشی در پس یک روز پرفراز و نشیب دانست، با نگاهی به روایاتی که در این زمینه از ائمه معصومین علیهم‌السلام وارد شده ، عجایب این نعمت و اسرار آن نمایان می‌گردد ، از جمله این روایات ، روایتی است از

امام محمدباقر علیه‌السلام که فرمودند :

به خدا سوگند هیچ بنده‌ای از شیعیان ما نخوابد ، مگر اینکه خداوند عزوجل روح او را به آسمان بالا برد و آن را برکت دهد ، پس اگر اجلش رسیده باشد ، آن را در گنجینه‌های رحمت خود و در باغ‌های بهشت ، در سایه عرش خویش قرار می‌دهد و اگر اجلش بعدا باشد ، آن را به همراه دسته‌ای از فرشتگان امین خود می‌فرستد تا بـه کـالبدی کـه از آن بیـرون آمـده اسـت بـرگـرداننـد و در آن آرام گیـرد .(۱)

۱ ـ ۴۴ / زمر .

(۱۰۸) شادی و آرامش

وقتی فرد در بالین خود قرار می گیرد ، خود را دور از هیاهوی فرشیان به عنایتِ صاحبِ‌عرشیان می‌سپاردتاباآرامشی‌که ازخواب بهره‌می گیرد، فردایی‌بانشاط‌را پیش روی‌بگیرد و کسب و تلاشی‌نورا آغازکند.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله خطاب به علی علیه‌السلام فرمودند : یاعلی ، ارواح شیعیان تو چه هنگام خواب و چه موقع مرگ به آسمان بالاـ می‌روند و همان‌گونه که مردم به هلال ماه می‌نگرند ، فرشتگان از شوق به آنها و مشاهده منزلتشان نزد خدای عـزوجـل مـی‌نگـرنـد.(۱)

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۳ ، حدیث ۹۲۸ .

شادی و آرامش (۱۰۹)

خداوند متعال خواب را باعث قطع حواس از ادراک و احساس و تعطیل کار و فعالیت انسان‌ها قرارداده تا با آن تجدیدقوا بنمایند و با نشاط و راحتی به کاربپردازند.

«هُـوَ الَّـذی جَعَـلَ لَکُـمُ اللَّیْـلَ لِتَسْـکُنُـوا فیـهِ ... : او کسـی اسـت کـه شـب را بـرای شمـا آفریـد کـه در آن آرامـش بیـابیـد ...» .(۲)

آرامش و سکون که هدف از آفرینش شب قرار داده شده ، یک واقعیت مسلم

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۳ ، حدیث ۹۲۹ .

۲ ـ ۶۷ / یونس .

(۱۱۰) شادی و آرامش

علمی است ، پرده‌های تاریکی نه تنها یک وسیله اجباری برای تعطیل فعالیت‌های روزانه است ، بلکه اثر مستقیمی روی سلسله اعصاب و عضلات آدمی دارد و آنها را در حالت استراحت و سکون فرو می‌برد و چه نادان هستند مردمی که شب را به هوس‌رانی زنده می‌دارند و روز را در خواب فرو می‌روند و همواره اعصابی نامتعادل دارنـــد.) (۱)

وَ جَعَلْنـا نَوْمُکُم سُباتا : و قرار دادیم ما خواب شما را مایه ثبات و آرامش .

ثبـــات به‌معنـــای راحــــتی و آســــایش‌است ، زیرا خـــواب بـــاعث آرامش و آســـودگی قـــوای جسمانی‌ازخستگی‌ورنجی‌می‌شودکه‌درهنگام‌بیداری‌براثرتصرفات‌نفس‌دربدن‌عارض مـی‌شـود .

تعبیر به سبات اشاره لطیفی به توقف قسمت‌های قابل توجهی از فعالیت‌های

۱ ـ تفسیرجوان ، محمدبیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ‌اول، جلد ۸، صفحه ۳۴۲ .

شادی و آرامش (۱۱۱)

جسمی و روحی انسان در حال خواب است و همین سکون موقت سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده ، تقویت روح و جسم ، تجدید نشاط انسان ، دفع هرگونه خستگی و ناراحتی و بالاخره آمادگی برای تجدید فعالیت می‌شود .

امام‌صادق علیه‌السلام فرمودند:اَلنّومُ راحَةٌلِلْجَسَد...، خواب مایه‌آرامش تن‌است .(۱)

یا اینکه یک سوم زندگی انسان را خواب فراگرفته و همیشه انسان با این مسأله مواجه بوده ، هنوز اسرار خواب به خوبی مشخص نشده و حتی اینکه چه عاملی سبب می‌شود که در لحظه معینی بخشی از فعالیت‌های مغزی از کار بیفتد و سپس پلک چشم‌ها بر هم آورده و تمام اعضای تن در سکوت و سکون فرو رود ، هنوز به درستی

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۳ ، حدیث ۹۲۹ .

(۱۱۲) شادی و آرامش

مشخص نیست ، خواب نقش عظیمی در سلامت انسان دارد و به همین دلیل روانپزشکان تلاش می‌کنند که خواب بیماران خود را به صورت عادی تنظیم کنند ، چراکه بدون آن تعادل روانی ممکن نیست ، افرادی‌که به صورت طبیعی نمی‌خوابند ، افرادی پژمرده ، عصبانی ، غمگین و ناراحتند و به عکس کسانی که از خواب معتدلی بهره‌مندند ، به هنگامی که بیدار می‌شوند ، نشاط و توان فوق‌العاده دارند ، مطالعه بعد از یک خواب آرام‌بخش ، بسیار سریع پیش می‌رود و کارهای فکری و جسمی بعد از چنین خوابی همیشه قرین موفقیت است و این‌ها بیانگر نقش پراهمیت خواب در زندگی انسان است) .(۱)

۱ ـ تفسیر جوان ، محمد بیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه ، چاپ دوم ، جلد ۲۶ ، صفحه ۱۲ .

شادی و آرامش (۱۱۳)

خواب یکی از نعمت‌های بزرگ پروردگار است و اگر نبود ، نیروها و اعصاب به سرعت فرسوده می‌شود و از کار می‌افتاد .

بدترین شکنجه‌ای که بتوان برای کسی تصور کرد همین جلوگیری از خواب است و نیز از فوائد معنوی و اخلاقی این آرامش انقطاع از این عالم است که ما را به طور منظم به یاد خواب ابدی و آرامش کلّی می‌اندازد و همچنین بیدار شدن از خواب ، برخاستن از گور را در قیامت بیاد می‌آورد ، چنانکه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرموده‌اند : همانطور که می‌خوابید می‌میرید و همچنانکه بیدار می‌شوید برانگیخته خواهید شد : کَما تَنامُونَ تَمُوتُون وَ کَما تَسْتَیْقِضُونَ تُبْعَثُونَ) .(۱)

(وَ جَعَلْنَا اللَّیْلَ لِباسا : و قرار دادیم شب را پوششی برای شما .

۱ ـ تفسیر نوین ، محمدتقی شریعتی ، انتشارات درخشان ، جلد ۳۰ .

(۱۱۴) شادی و آرامش

همانطور که مادری دلسوز ، وقتی کودکش را می‌خواباند برای حفظ سلامت آن فرزند که در بازی بیش از حد ، قوایش را از دست ندهد ، رویش را با لحافی می‌پوشاند ، پروردگار مهربان‌تر از مادر نیز ، آدمیان و بسیاری از موجودات را با پوشاک نیلگون شب فرو می‌پوشد تا از لهو و لعب زندگانی و تلاش معاش بیش از حد آنها جلوگیری کند تا با تجدیدآرامشی در پس استراحت شبانه ، پشتکار فردا را آغاز کند) .(۱) امام سجاد علیه‌السلام فرمودند : «فَخَلَقَ لَهُمُ اللَّیلَ لِیَسکُنُوا فیهِ مِنْ حَرَکاتِ النَّعبِ وَ نَهَضاتِ النَّصبِ وَ جَعَلَهُ لِباسا لِیَلْبِسُوا مِنْ راحَتِهِ وَ مَنامِه ، فَیَکُونَ ذلِکَ لَهُم جَماعا وَ قُوَّةً وَ لِینالُو بِه لِذَّةً وَ شَهْوَةً : (خداوند) شب را برای ایشان آفرید تا از جنبش‌های رنج‌آور و دشواری‌های خسته کننده روز بیارامند و آن را (برای

۱ ـ تفسیر نوین ، محمدتقی شریعتی ، انتشارات درخشان ، جلد ۳۰ .

شادی و آرامش (۱۱۵)

بندگان چون) لباس و جامه گردانید تا در آن آرام گرفته ، بخوابند که آن برایشان آسایش و توانایی است و تا به سبب آن خوشی و خوشگذرانی یابند» .(۱)

البته آدمی اگر بخواهد خوابی شیرین و راحت داشته باشد ، باید آداب خواب را رعایت کند ، آدابی که اگر انسان آنها را قبل از خواب انجام دهد ، مثل آن است که در حال ذکر خدا باشد و از آن جمله است ، وضو گرفتن ، چراکه پیامبر اکرم

صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند : هرکه با وضو بخوابد ، اگر در آن شب مرگش رسد ، نزد خداوند شهید به شمار می‌آید .(۲)

۱ ـ صحیفه سجادیه ، انتشارات فقیه ، چاپ سوم ، صفحه ۶۸ .

۲ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۳ ، حدیث ۲۰۹۳۳ .

(۱۱۶) شادی و آرامش

و بنا به روایت دیگر از امام صادق علیه‌السلام ، هرکه طهارت بگیرد و سپس به بسترش رود ، در آن شب بسترش به منزله مسجد اوست و اگر یادش آمد که وضو ندارد ، به همان لحاف خود ، هرچه باشد ، تیمم کند ، که اگر چنین کرد پیوسته در نماز و ذکر خدای عزوجل باشد .(۱)

نکته دیگر در داشتن خوابی آرام و نوشین ، قرائت قرآن و دعا در موقع خواب است .

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند : هرکس وقتی به بستر خود می‌رود ، سوره توحید را بخواند ، خداوند گناهان پنجاه سال او را بیامرزد ؛ (مَنْ قَرَأَ «قُلْ هُوَ اللّهُ اَحَد» حینَ

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۳ ، حدیث ۲۰۹۳۴ .

شادی و آرامش (۱۱۷)

یَأْخُذُ مَضْجَعَهُ ، غَفَرَ اللّهُ لَهُ ذُنوبَ خَمسینَ سَنَةً) .(۱)

و یا اینکه امام موسی کاظم علیه‌السلام فرمودند :

هرکس در هنگام خواب آیه : «اِنَّ اَللّهَ یُمْسِکُ السَّمواتِ وَ الْاَرْضَ اَنْ تَزُولا وَ لَئِنْ زالَتا اِنْ اَمْسَکَهُما مِنْ اَحَدٍ مِنْ بَعْدِهِ اِنَّهُ کانَ حَلیما غَفُورا ؛ را بخواند ، هرگز خانه بر سرش خراب نمی‌شود .(۲)

و از امام محمدباقر علیه‌السلام روایت است ، هرکس سوره واقعه را هر شب پیش از

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۵ ، حدیث ۲۰۹۳۸ .

۲ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۷ ، حدیث ۲۰۹۴۲ .

(۱۱۸) شادی و آرامش

خواب بخواند ، در قیامت روی او مانند ماه شب چهارده باشد .(۱)

بد نیست در رابطه با خوابیدن صحیح نیز که در آرامش انسان بی‌تأثیر نیست، روایتی را متذکر شویم ؛

امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند : خوابیدن چهار صورت دارد : پیامبران به پشت دراز می‌کشند و می‌خوابند، امّا چشمان آن‌ها بیدار و منتظر وحی خدای عزوجل هستند، مؤمن به دست راست و رو به قبله می‌خوابد، شاهان و شاهزادگان به دست چپ می‌خوابند تا غذایی را که خورده‌اند به هضم رسانند و ابلیس و برادران او و هر دیوانه و آفت زده‌ای دَمَر (به شکم) می‌خوابند .(۲)

۱ ـ حلیة المتقین ، علامه مجلسی ، انتشارات هجرت ، چاپ پنجم ، صفحه ۲۳۴ .

۲ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۷ ، حدیث ۲۰۹۴۳ .

شادی و آرامش (۱۱۹)

البته آنچه درباره خواب گفته شد ، منظور از آن یک خواب معتدل و مناسب است وگرنه پرخوابی مثل پرخوری از صفات زشت و موجب بیماری‌های مختلف است و بنا به فرموده پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله خواب زیاد ، صاحبش را روز قیامت فقیر باقی می‌گذارد؛ اِیّاکُم وَ کَثْرَةَ النُّومِ فَاِنَّ کَثْرَةَ النّومِ یَدَعُ صاحِبَهُ فَقیرایَومَ‌القِیامَةِ.(۱)

عجیب اینکه مقدار خواب طبیعی برای انسان‌ها یکسان نیست و هیچگونه حد معینی برای آن نمی‌توان در نظر گرفت و لذا هرکس باید باتجربه ، نیاز خویش را به خواب با توجه به میزان فعالیت‌های جسمی و روحی خود دریابد . شب علاوه آرامش ، منافع جنبی

نیز دارد ، چراکه آدمی در رمز و راز پر از سکوت و آرامش شب

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۶۵۵۱ ، حدیث ۲۰۹۱۴ .

(۱۲۰) شادی و آرامش

آنچه را از مقـدرات خیر طلب کنـد ، خـدایش روزی می‌کنـد و اگر بنا باشـد سالکی از عالم طبیعت با خالق خویش رابطه‌ای خاص داشـته باشـد ، مناسب‌ترین موقع آن شب است و بسیاری از برکات در شب نازل می‌شود : اِنَّ ناشِـئَهَ اللَّیْلِ هِیَ اَشَـدُّ وَطْأً وَ اَقْـوَمُ قیلاً (۱).

از آنجـایی کـه غوغـای زنـدگی روزانه و مشـکلات روزمره و زنـدگی سراسـر مـادّی از جهـات مختلف تـوجه انسـان را بـه امـور پراکنده سیر می‌دهد و تمرکز ذهن و حضور قلب را کامـلاً از انســان می‌گیـرد ، در دل شــب و بـه واسطـه فرونشستـن سـر و صدای زندگی مـادی و آرامشـی که در جسـم و جـان حاصـل می‌شـود ، انسان در پرتـو مناجات شبانه حالت توجه و نشاط خاصی به خود می‌گیرد که بی‌نظیر است .

۱ ـ ۶ / مزمل .

شادی و آرامش (۱۲۱)

امام‌صادق علیه‌السلام فرمودند: عجب‌دارم‌از کسی‌که‌دعوای‌محبت‌الهی‌می‌کند و شب‌ها را به خواب می‌گذراند .

هنگام شب که چشـمانی به خواب غفلت فرو رفته است ، شـرایط حضور قلب برای مـؤمـن فراهـم است تا با تمام وجودشان پاسی از شب را از بستر برخیزند و رو به درگـاه پروردگـار جهـان کـرده و خدا را با بیم و امید بخوانند : یَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَـوْفا وَ طَمعـا .(۱)

آری آنها مؤمنینی هسـتند که پروردگار خود را با خوف و رجاء می‌خوانند ، یعنی نه‌از رحمت خدا مأیوس می‌شوند و نه از غضب و عذاب او خود را ایمن می‌دانند .(۲)

۱ ـ تفسیـر نمونـه ، آیت اللّه مکارم شیرازی ، دارالکتب الاسلامیه ، جلد ۲۶ ، صفحه ۲۳ .

۲ ـ ۱۶ / سجـــــــده .

(۱۲۲) شادی و آرامش

وَاللَّیْـلِ اذا سَجـی : و سوگنـد به شـب در آن هنگـام کـه آرام گیـرد .(۱)

سکون و آرامش شب که فرا رسد ، سالکان کوی حق مشتاقانه به استقبال آن می‌روند ، چراکه سحرگاهان بهترین وقت راز و نیاز به درگـاه محبوب و عبـادت و خودسازی و تربیت‌نفوس‌است. کسـی‌که انسـی باسحرنداشته‌باشد، از رسیدن به تکامل معنوی‌محروم و مقبول و زیانکارخوانده‌شده است ، امام صادق علیه‌السـلام به یکی از یاران خودبه‌نام‌سـلیمان‌دیلمی‌فرمود: لاتَدَعْ قِیامَ‌اللَّیْلِ فَاِنَ‌المَغْبُونَ مَنْ‌حَرَمَ‌قِیامُ اللَّیلِ: دست از قیام و نافله شب برمدار ، زیرا مغبون کسی است که از قیام و دعا و عبادت شبانه محروم است .(۲)

۱ ـ ۲ / ضحـــــــی .

شادی و آرامش (۱۲۳)

قرآن‌کریم در وصف‌پرهیزکـاران چنین فرمـوده: وَ بِالْاَسْـحارِ هُمْ یَسْـتَغْفِرُونَ (۱): آنهـا همـواره در سـحرگاهـان و در دل شــب در پیشگـاه معبـود بـه راز و نیـاز و دعــا و نیـایش می‌پـردازنـد و نمــاز مـی‌خـواننـد و از گناهـان خـود استغفار می‌کنند) .(۲)

درد دل‌ها با خدا کردن خوش است اشک را مشکل گشا کردن خوش است

در میان خلوت شب‌های هجر با دو چشم تر دعا کردن خوش است

از جمله مناجات‌های خدای متعال با داود این بود که : ای داود بر تو باد به استغفار در تاریکی شب تا هنگام سحرها ، ای داود چون تاریکی شب تو را فرا گرفت ،

۱ ـ بحارالانوار ، علامه مجلسی ، جلد ۸۷، صفحه ۱۴۲ .

۲ ـ ۱۸ / ذاریات .

۳ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم ، جلد ۲۶، صفحه ۱۶.

(۱۲۴) شادی و آرامش

نگاهی به بالا آمدن ستارگان در آسمان بینداز و تسبیح‌گوی من باش و فراوان به یاد من باش ، تا من به یاد تو باشم ، ای داود همانا مردان با تقوی شب‌هایشان را نخوابند مگر آنکه نمازشان را برای من بگذارند و روزهایشان را به پایان نرسانند مگر به یاد من . ای داود همانا عارفان سُرمه بیداری شب به چشم‌های خود کشیده‌اند و شب را در قیامند و رضای مرا از این رهگذر طالبند . ای داود آنکه به شب نماز گذارد آنگاه که مردم در خوابند و فقط به خاطر من باشد ، پس من به فرشتگانم دستور می‌دهم تا برای او استغفار کنند و بهشت من مشتاق او گردد ، پس هر تر و خشکی برای او دعا می‌کنند. نیایش شبانه از هر نوع شائبه ریا و تزویر و خودنمایی دور است و چون شب‌ها موقع آرامش است و مانع فکری وجود ندارد ، توجه انسان به مقام ربوبی بیشتر خواهد شد و در مقام مؤمن شب زنده دار همین بس که خداوند نشانه‌های آنان را بیداری شب و سجده و قیام برای پروردگار دانسته ، آنجا که می‌فرماید :

شادی و آرامش (۱۲۵)

«وَ الَّذینَ یَبیتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدا وَ قِیاما : آنها کسانی هستند که شبانگاه بیدار می‌مانند و برای پروردگار سجده و قیام می‌کنند» .(۱)

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند : بنده که با آقای خود در دل شب تار ، خلوت کرده و مشغول راز و نیاز شد ، خدای تعالی نور را در دل او ثابت می‌کند ، پس چون گفت : پروردگارا ، پروردگارا ، خدای جلیل او را آواز می‌دهد ، لبیك بنده من ، از من بخواه تا عطایت کنم و بر من توکل کن تا کفایتت کنم ، سپس خدای عزوجل به فرشتگانش می‌فرماید : بنگرید به بنده من که در این شب تار با من به خلوت نشسته ، ولی تنبلان بی‌خبر مانده‌اند و غافلان در خواب ، گواه باشید که من او را آمرزیدم .

وقتی صفحه دل روشن بود ، آدمی هم خوب و آرام می‌خوابد چون شب را

۱ ـ ۶۴ / فرقان .

(۱۲۶) شادی و آرامش

سکونی بر تلاطم روز می‌داند و هم در خواب رؤیای صادقانه دارد و هم سحرخیز است ، انسانی که شبانگاهان با خیالی آسوده از خورد و خوراک و گناه‌های درونی و بیرونی سر بر بالین می‌گذارد ، پس از استراحتی شیرین به لطف حق ، خواب نوشین را ترک گفته و در دل شبی آرام ، مشتاقانه به عبادت و نجوای با خالق می‌نشیند و در پی نیایش شبانه، صبحی بانشاط را آغاز کرده و ممدوح از جانب پروردگار واقع می‌شود، همچنانکه امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرموده‌اند :

عِنـدَ الصَّباحِ یُحْمَـدُ الْقَومُ السُّری : صبحگاهان رهروان شب ستایش می‌شوند و به سان شیر نیرومند مشغول انجام وظیفه می‌شوند ، ولی خواب مانده‌ها وامانده‌اند و آنان که دعا و نیایش و توجه به مقام ربوبی را فراموش نموده‌اند ، همانند پیمانه کوچک آبی هستند که ارتباط آنها از اقیانوس و دریا قطع گردیده و از بین رفته است . به هر حال از آیات و روایات بسیار برمی‌آید که خدای سبحان برای شب

شادی و آرامش (۱۲۷)

حساب خاصی قائل شده است و آن را یکی از نشانه‌های وجود خویش برشمرده است ، وَ مِنْ آیاتِـه مَنامَکُـمْ بِاللَّیـلِ) .(۱)

همسر خوب نمادی از آرامش

«وَ مِنْ ایاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَکُمْ مِنْ اَ نْفُسِکُمْ اَزْواجا لِتَسْکُنُوا اِلَیْها وَ جَعَلَ بَیْنَکُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ فی ذلِکَ لَایاتٍ لِقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ : و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید و در میانتان‌مودت و رحمت‌قرارداد،دراین‌نشانه‌هایی‌است‌برای گروهی که تفکر کنند».(۲)

قرآن کریم هدف از ازدواج را سکونت و آرامش قرار داده است و با تعبیری

۱ ـ سیره علمی و عملی حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله ، آیت اللّه جوادی آملی ، انتشارات اسراء .

۲ ـ ۲۱ / روم .

(۱۲۸) شادی و آرامش

پرمعنی برآن اعتراف‌می‌کند، به‌راستی وجودهمسرانی دارای محاسن نیکو از عنایات خداوندی است و ازدواج و همسر ، عامل آرامش روح و زندگی است و ناآرامی‌های روانی را برطرف می‌کند .

از پیامبر مکرم اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله روایت است که فرمودند : مَنْ اَحَبَّ اَنْ یَلقَی اللّهَ طاهِرا مُطَهَّرا فَلْیَلَقهُ بِزَوْجَةٍ : هرکس دوست دارد که پاک و پاکیزه خدا را دیدار کند ، با همراه داشتن همسری به دیدارش رود .(۱)

و درجایی دیگرمی‌فرمایند: ما بُنِیَ فِی‌الْاِسْلام بِناءٌ اَحَبُّ اِلَی اللّهِ عَزَّوَجَلَّ، وَ اَعَزُّ مِنَ‌التَّزْویج: دراسلام هیچ‌بنایی ساخته نشد، که نزد خدای عزوجل محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد .(۱)

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۴۴۹ ، حدیث ۷۷۹۷ .

شادی و آرامش (۱۲۹)

آرامش از طریق ازدواج از جایی ناشی می‌شود که این دو جنس مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگر می‌باشند ، به طوری که هریک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان یک موجود و مکمل وجود او ، چنین جاذبه نیرومندی وجود داشته باشد . به هر حال این آرامش هم از نظر جسمی است و هم از نظر روحی ، هم از جنبه فردی و هم اجتماعی و بیماری‌هایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می‌آید قابل انکار نیست ، همچنین عدم تعادل روحی و ناآرامی‌های روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبان هستند ، کم و بیش بر همه

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۳ ، صفحه ۲۴۴۹ ، حدیث ۷۷۹۸ .

(۱۳۰) شادی و آرامش

روشن است . از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسئولیت می‌کنند و به همین جهت انتحار و خودکشی در میان مجردان بیشتر دیده می‌شود و جنایات هولناک نیز از آنها بیشتر سر می‌زند ، هنگامی که انسان از مرحله تجرد به مرحله زندگی خانوادگی گام می‌گذارد ، شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و احساس‌مسئولیت بیشتری‌می‌کندو این‌است‌معنی‌احساس‌آرامش درسایه‌ازدواج).(۱)

البته ناگفته‌نماندکه ازدواج و توقع آرامش در پناه‌آن بدون رعایت حقوق از جانب طرفین امکان‌پذیر نیست .

امام سجاد علیه‌السلام می‌فرمایند : حق زن این است که بدانی خدای عزوجل او را مایه

۱ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول ، جلد ۱۶، صفحه ۲۲۶.

شادی و آرامش (۱۳۱)

آرامش و انس تو قراردداه‌است و بدانی‌که این نعمتی است که خداوند به تو داده ، پس اورا گرامی‌بدار و با وی نرمی‌کن، هرچند حق تو براو واجب‌تراست، امّا حق وی بر تو این‌است‌که بااومهربان‌باشی.(۱)

و امام صادق علیه‌السلام این‌گونه فرموده‌اند : زن نسبت به شوهر سازگار خود سه نکته را باید رعایت کند :

۱ ـ حفظ کردن خود از هر گناه و آلودگی تا شوهرش در هر حال و موقعیتی ، در دل به او اطمینـــان داشته باشد .

۲ ـ مراقبت از او و زندگیـش تـا شوهـرش در صورتـی کـه لغزشـی از او سـر

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۲۶۳ حدیث ۷۸۷۱ .

(۱۳۲) شادی و آرامش

بـزنـــد ، نسبـت بـــه وی عطــوفـــت و مهـــربـــانـــــی نشـــــان دهـــــد .

۳ ـ اظهـار عشـق بـه او با عشوه و دلبری و هیأت مناسب و خوشایند در نظر او .(۱)

به‌هرحال آرامش و آسایشـی که مؤمنان‌از طریق‌ازدواج با همسـرانی شایسـته بـدست می‌آورند، بسـیارلذت‌بخش است، همانطوری که پیامبرخدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: مَااسْتَفادَ الْمُؤْمِنُ بَعدَ تَقوَی اللّهِ عَـزَّوَجَـلَّ خَیْـرا لَـهُ مِـنْ زَوْجَةٍ صالِحَةٍ : مؤمـن ، بعـد از تقـوای خـدای عـزوجـل بهـره‌ای بهتـر از زن شایسـتـه نبـــرده اســت .(۲)

۱ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۲۶۳ حدیث ۷۸۶۸ .

۲ ـ میزان الحکمه ، محمدی ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۲۶۹ حدیث ۷۸۹۳ .

شادی و آرامش (۱۳۳)

بنابرایـن آنهـا کـه پشـت پـا بـه ایـن سـنـت الهـی می‌زننـد وجـود ناقصـی دارنـد ، چـراکـه یـک مـرحلـه تکـاملــی آنهـــا متـوقـف شـده اسـت .

آسایش حقیقی

«یا اَیَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . اِرْجِعی اِلی رَبِّكِ . راضِیَةً مَرْضِیَّةً . فَادْخُلی فی عِبادی . وَ ادْخُلی جَنَّتی : ای صاحب روح آرامش‌یافته ، به سوی پروردگـارت بـازگرد ، در حـالی‌که هم تو از او خشـنودی و هم او از تو خشـنود است ، و در ملک بنـدگانم داخل شو ، و در بهشتم ورود کن .(۱)

تعبیر نفس‌مطمئنه راجع به مؤمنانی به‌کار می‌رود که در میان طوفان عظیم‌عـذاب، از آرامش کامل برخوردارند و با یک دنیا لطف و محبت آنها را مورد خطاب قرار

۱ ـ ۲۷ تا ۳۰ / فجر .

(۱۳۴) شادی و آرامش

می‌دهـد، چه تعبیر جـالب و دل‌انگیزی، لطف و صـفا و آرامش و اطمینان ازآن می‌بارد، دعوت مسـتقیم پروردگار از نفوسـی که در پرتو ایمـان به حـالت آرامش و اطمینـان رسیـده‌اند ، دعوت از آنها برای بازگشت به سوی پروردگارشان ، به سوی مالک و مربی و مصـلحشان ، دعوتی که آمیخته بـا رضـایت طرفینی است ، رضـایت عاشق دلـداده از معشوق و رضایت محبوب و معبود حقیقی و به دنبـال آن تـاج افتخـار عبودیت‌را بر سـر او نهـادن و به لبـاس بنـدگی مفتخرش کردن و در سـلک خاصان درگاه، او را جای دادن و سپس دعوت از او برای ورود به بهشت ، آن هم بـا تعبیر (وارد بهشـتم شو) که نشـان می‌دهـد میزبـان این میهمانی تنها ذات مقـدس الهی است .

و منظور از نفس در اینجا همان روح آدمی است و تعبیر به مطمئنه اشاره به آرامش است که در پرتو ایمان پیدا و حاصل شده اسـت . چنین نفسـی هم اطمینان به وعده‌های الهی دارد و هم به راه و روشی که برگزیده مطمئن است ، هم در قبال دنیا و هم در ادبار دنیا ، هم در طوفان‌ها و هم در حوادث و بلاها و از همه بالاتر در آن هول و وحشت و اضطراب عظیم قیامت نیـز آرام اسـت . روح آرام بـه سـوی پروردگار بازمی‌گردد و در جـوار قرب او جای می‌گیرد ، بازگشتی معنوی و روحانی ، نه مکـانی و جسمـانی .

شادی و آرامش (۱۳۵)

وَ مَنْ يَأْتِهِ مُؤْمِنا قَدْعَمِلَ الصّالِحاتِفَأُولئِكَ لَهُمُ الدَّرَجاتُ الْعُلى : و هرکه مؤمن به‌نزد او رود، درحالی‌که کارهای شایسته‌انجام داده‌باشد، برای‌آنان‌درجات والا خواهد بود .(۱)

یکی از یاران امام صادق علیه‌السلام از ایشان پرسید : آیا ممکن است مؤمن از قبض روحش ناراضی باشد ؟ حضرت فرمود : نه به خدا سوگند هنگامی که فرشته مرگ برای قبض روحش می‌آید ، اظهار ناراحتی می‌کند ، فرشته مرگ می‌گوید : ای ولی

۱ ـ ۵۷ / طه .

(۱۳۶) شادی و آرامش

خدا ناراحت مباش ، سوگند به آن کس که محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله را مبعوث کرده ، من بر تو مهربانترم از پدر مهربان ، درست چشمهایت را بگشا و ببین ، او نگاه می‌کند ، رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله و امیرالمؤمنین علیه‌السلام و فاطمه علیهاالسلام و حسن و حسین علیهم‌السلام و امامان از ذریّه آنها را می‌بیند ، فرشته به او می‌گوید : نگاه کن این‌ها دوستان توانند ، ناگهان گوینده‌ای از سوی پروردگار بزرگ ندا می‌دهد : يا اَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ... ، ای کسی که به محمد و خاندانش اطمینان داشتی ، بازگرد به سوی پروردگارت ، در حالی که تو به ولایت آنهاراضی‌هستی و اوباثوابش‌ازتو خشنوداست. داخل‌شو درمیان‌بندگانم‌یعنی محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله واهل‌بیتش و داخل‌شو دربهشتم، دراین‌هنگام چیزی‌برای‌انسان‌محبوب‌تر ازآن نیست‌که هرچه زودتر روحش‌از تن جداشود و به‌این‌منادی بپیوندد.)(۱) (۲)

۱ ـ اصول کافی ، کلینی ، جلد ۳ ، باب ان المؤمن لا یکره علی قبض روحه ، حدیث ۲ .

شادی و آرامش (۱۳۷)

مؤمن با اعمال خیر و نیکی که انجام می‌دهد ، آنچه از ثواب را که خداوند در دنیا وعده داده بدست می‌آورد و نهایت عطوفت و مهربانی پروردگارش را در بهشت جاویدان همراه با آرامش کسب می‌نماید .

در روایتی از امام صادق علیه‌السلام نمایان می‌گردد که مؤمن را آسایش حقیقی نباشد مگر آنگاه‌که خدا را دیدار کند و اگر غیر از این آسایش تصور شود در چهارچیز است :

۱ ـ سکوتی‌که‌درآن‌وضع‌قلب و روح‌نسبت به‌خداسنجیده‌شودکه‌درچه‌حال‌است.

۲ ـ خلوتی که از آفت‌های آشکار و نهان دوران در امان باشد .

۳ ـ گرسنگی ای که شهوت‌ها و وسوسه‌های شیطان را بمیراند .

۱ ـ تفسیرجوان ۲۷جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب‌الاسلامیه، جلد ۲۶، چاپ دوم ، صفحه ۳۸۸.

(۱۳۸) شادی و آرامش

۴ ـ شب زنده‌داری که دل را روشن و طبع را صاف و روح را پاک کند .(۱)

اعمال نیک اهل تقوی به یک امید و آن آرامش و آسایش در پناه لقای پروردگار است و خیر و آسودگی تنها در اقبال به سوی خدا و توجه به اوست . در روایتی دیگر از امام صادق علیه‌السلام راه رسیدن به آسایش مخالفت کردن با هوای نفس برشمرده شده که این طعم توسط مؤمن چشیده نمی‌شود مگر در روز اول ورود به بهشت .(۲)

روزی امام صادق علیه‌السلام به اصحاب خود فرمود : آرزوی محال نکنید ، عرض کردند ، مگر چه کسی آرزوی محال می‌کند ؟ فرمود : شما ، مگر نه اینکه آرزومند آسایش‌دردنیاهستید؟عرض‌کردند:بله،فرمود:آسایش‌برای‌مؤمن‌دردنیامحال‌است.(۱)

۱ ـ نصایح ، آیت‌اللّه مشکینی ، انتشارات الهادی ، چاپ هفدهم ، صفحه ۱۹۵ .

۲ ـ میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۲۴ .

شادی و آرامش (۱۳۹)

و یا در حدیثی از امام سجاد علیه‌السلام که به یکی از همنشینان خود فرموده‌اند ، آمده است : از خدا بترس و در طلب دنیا جانب اعتدال را نگاه دار و چیزی را که آفریده نشده است طلب مکن ، آن مرد عرض کرد : چگونه ممکن است کسی در طلب چیزی برآید که هنوز آفریده نشده است ؟ حضرت فرمود : کسی که خواهان توانگری و دارایی و رفاه در دنیا باشد در حقیقت آنها را برای آسایش می‌خواهد و آسایش در دنیا و برای اهل دنیا خلق نشده ، بلکه در بهشت و برای بهشتیان آفریده شده است .(۲)

۱ ـ میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۲۶ .

۲ ـ میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۲۳ .

(۱۴۰) شادی و آرامش

آنچه برداشت می‌شود این است که دیدار پروردگار و سکنای در فردوس برین در جوار مقربان الهی ، نهایت آرامش و سکینه است برای فرد مؤمن . همانطور که خداوند وعده آن را به داود این گونه فرمود :

اِنّی وَضَعْتُ الرّاحَةَ فِی الْجَنَّةِ وَ هُمْ یَطلُبُونَها فِی الدُّنیا فَلا یَجِدُونَها

من آسایش را در بهشت مقرر کرده‌ام ، مردم در دنیا به دنبالش می گردند و نمی‌یابند .(۱)

و به فرموده علی علیه‌السلام : مَنْ اَحَبَّ الرّاحَةَ فَلیُؤْثِرِ الزُّهْدَ فِی الدُّنیا :

۱ ـ میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۲۵ .

شادی و آرامش (۱۴۱)

هرکس دوستدار آسایش است ، باید که بی‌اعتنایی به دنیا را برگزینند .(۱)

ناگفته نماند که بی‌اعتنایی به دنیا به آن معنا نیست که انسان از هرگونه تلاش و کوشش برای به کمال رسیدن سرباز زند و همچنین آرامش و آسایش به طور کامل در دنیا محال نیست ، بلکه آن سکینه مطلوب و سزاوار مؤمن در آخرت چشیده خواهد شد . بنابراین انسان باید علاوه بر نگاه به آینده زندگی و برنامه‌ریزی و تلاش در جهت شکوفایی و اعتدال و میانه روی در گذران آن ، هدف نهایی خویش را رؤیت جلال و عظمت خداوندی و امید آرامش در زیر سایه پرمهر پروردگار قرار دهد .

۱ ـ میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۵ ، صفحه ۲۱۶۵ ، حدیث ۷۵۱۸ .

(۱۴۲) شادی و آرامش

نشاط چیست ؟

وقتی آدمی نیازهایش ارضاء می‌شود و به چیزهای موردعلاقه‌اش دست می‌یابد احساس و هیجانی در او پدید می‌آید که از آن به شادابی و نشاط تعبیر می‌شود . از این رو شادی و نشاط یک امر غریزی و طبیعی و از هیجان‌های مفید ـ در مقابل هیجان‌های زیانبار همچون اندوه ، غصه ، خشم و ناکامی ـ است .

شادمانی و شاد زیستن را نعمت بزرگی برای پرورش عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی دانسته‌اند .

به سوی شادابی

نشاط نیروزا ، تکاپوبخش و عامل تقویت اراده جوان است که به پشتوانه آن ، استعدادها و توانمندی‌هایش رشد می‌کند و به راحتی به اهداف خود دست می‌یابد .

شادی ، زندگی را خوشایند می‌سازد و اشتیاق ما را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی آسان می‌نماید پیشوایان معصوم ما

به«مددجویی‌ازتفریح‌های‌لذت‌بخش در اداره زندگی» (۱) سفـارش کرده‌انـد .

شادی و آرامش (۱۴۳)

امام‌رضـــا علیه‌السـلام می‌فرمایـــد: وقـتی‌را هـم به‌تفریحـات و لذایذخوداختصاص‌دهیـد و از شادی‌ساعت‌های‌تفریح،نیروی‌لازم‌رابرای‌عمل‌به‌وظایف‌وقت‌های‌دیگرتأمین‌کنید.(۲)

بکوشید تا رنج‌ها کم کنید دل غمگنان ، شاد و خرّم کنید

چو روزی به شادی همی بگذرد خردمند مردم ، چرا غم خورد (۳)

از آن سوی ، افسردگی در برابر شادابی ، آفت پیشرفت و عامل واماندگی است ،

۱ ـ بحارالانوار ، جلد ۷۵، صفحه ۳۲۲.

۲ ـ بحارالانوار ، جلد ۷۵، صفحه ۳۲۱.

۳ ـ فـردوسی.

(۱۴۴) شادی و آرامش

بـدان گونـه کـه روانشناسـان «افسـردگی را معلـول از دسـت دادن‌هـا» می‌شمارنـد .

دین و اصل شاد زیستن

«شاد زیستن» پاسخی به «چگونه زیستن» است ، برای جوانانی که زنـدگی هدفمنـد را جستجو می‌کنند و از بی‌حسی ، بی‌حالی و پوچی ـ که از شاخصه‌های انسان‌هـای وابسته به دنیـا اسـت گریزاننـد و در پـی «نگـاه دیـن به شادی» هستند .

اسـلام ، دینـی سرشـار از شـادی و حـلاوت است ، امّـا شـادی بـی حـد و مـرز را تجویـز نمی‌کنـد و بـرای نسل نـو ، سبـک سری بی قیدی و توهین را روا نمی‌داند .

دین اسـلام ، ورای توصیه به بهره‌گیری از شادی‌های مشـروع ، جوان را به شناخت و انس با شادی‌های معنوی عمیق ، تعالی‌بخش ، همراه با احساس مداوم زیبایی مـی‌کشانـد و دریچـه نـوینـی از شـادابـی پـایـدار را بـه او ارائـه مـی‌دهـد .

انسـان دینـدار تلاش می‌کنـد وابستگی خود را به مظاهر دنیا کم کنـد و خود را از غرق شـدن در مسائل زودگـذر دور سازد . زیرا می‌داند که هرچه وابستگی‌اش به لذت‌های گذرا بیشتر شود افسردگی و غم بیشتر را باید پذیرا باشد . مراد از شادی گذرا آن است که از استغنا و زهد سرچشـمه نگرفته ، بلکه به سـبب هیجانات موقت و عواملی همچون مواد مخدر ، مشـروبات الکلی و فعالیت‌های زیانبار پدید می‌آید ، ایـن شـادی وابسته بـه اسبـاب و وسایـل اسـت ، مـادامـی که اسباب آن فراهم نباشد، ازبین می‌رود .

شادی و آرامش (۱۴۵)

اریـک فـروم ـ روان‌شنـاس ـ معتقـد اسـت :

نبودن لذت‌های واقعی سبب می‌شود که مردم به دنبال خوشـی‌های هیجان‌انگیز تازه‌ای باشند ، خوشی یا هیجان چون به اصطلاح به اوج خود رسـید دلتنگی در پی دارد ، چـراکه هیجـان تجربـه می‌شـود ، لکن شخص رشد نکرده و مرزهای درونـی‌اش افزایـش پیدا نمی‌کند .(۱)

(۱۴۶) شادی و آرامش

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند : «تفریح و شادی باعث فرح و انبساط و آرامش روح و مایه شادی و خرمی‌است».

در خلال انجـام کارهـای روزانه ، چون آدمی در اثر برخورد بـا عوامل مختلف و خسـته‌کننده بخصوص زمان کنونی که کارها فنی شـده و با تفکرات بیشتری بایـد انجام یابند و فشار حاصـله از زندگی روزمره ، اثرات زیادی روی جسم انسانی باقی می‌گذارد . باید

به فکر جبران این عوامل بود که بهترین راه مبارزه با این گونه جریانات تفریح کردن و ساعاتی چند ، بدون مسئولیت و احساس گرفتاری به تفریحات سالم پرداختن است .

۱ ـ کتاب زنان ، شماره ، صفحه ۳۳ .

شادی و آرامش (۱۴۷)

حضرت رضا علیه‌السلام چنین فرموده‌اند : از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و تمایلات خود را از راه‌های مشروع برآورد نمایید . مراقبت کنید در این کار به مردانگی و شرافتشان آسیب نرسد و دچار تندروی و اسراف نگردید ، تفریح و شادی و سرگرمی‌های لذت‌بخش شما را در امور زندگی موفق و یاری می‌کند و به کمک آنها بهتر به امور زندگی دنیا موفق خواهید شد .

ساعت‌های تفریحات سالم یکی از پربهاترین ساعات زندگی است زیرا در خلال آن تمام فرسودگی‌ها و ناراحتی‌های گذشته جبران می‌شود . در هنگام تفریح ، آدمی احساس نشاط ـ شادی ، عدم مسئولیت و نیز احساس آزادی می‌نماید .

این چند ساعت تفریح و سرور ، فرصتی است در زندگی که هرکس باید از آن استفاده نماید تا عمر طولانی‌ترین را بدست آورد .

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند : مواقع شادمانی و سرور فرصت است .

(۱۴۸) شادی و آرامش

شادابی و گونه‌های هشت‌گانه آن

شادابی و گونه‌های هشت‌گانه آن

نشاط و شادابی با گستره ظاهری و معنوی آن ، در نمونه‌های زیر یافت می‌شود :

۱ ـ ایمان

دین ، نشاط‌آفرین است و در احکام و آداب آن به نوعی حرکت و نشاط دیده می‌شود ، خواه شادی طبیعی و عادی یا شادی‌ها و لذایذ معنوی .

ایمان به‌خدا و پشتگرمی به پروردگار ، پایان تمام نگرانی‌ها و افسردگی‌ها است . امام علی علیه‌السلام می‌فرماید : «سَهَرُ الْعُیُونِ بِذِکْرِ اللّه فُرْصَةُ السُّعَداء وَ نَزْهَةُ الْاَوْلِیاء» .(۱)

شب زنده‌داری با یاد خدا ، فرصتی است برای افراد سعادتمند و تفریح و آسایش است برای اولیاء خدا .

۱ ـ غررالحکم ، جلد ۵۶۴۲ .

شادی و آرامش (۱۴۹)

امروزه به دلیل جایگاه ایمان در شادی آفرینی واقعی ، در میان روان‌شناسان غرب نوعی اقبال و خوش‌بینی نسبت به دین پدید آمده است . پژوهش‌ها نشان می‌دهد آنان که با مسائل دینی مأنوس‌اند ، از نشاط و آرامش بیشتری برخوردارند .

دیل کارنگی می‌نویسد : امروزه جدیدترین علم ـ یعنی روان‌پزشکی ـ همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران به مردم می‌آموختند زیرا آنان دریافته‌اند که داشتن یک ایمان محکم ، نگرانی ، تشویش ، هیجان و ترس را برطرف می‌سازد .(۱)

استاد شهید مطهری پیرامون بهجت‌زایی ایمان معتقد است :

ایمان مذهبی آثار نیک فراوان دارد ، چه از نظر تولید بهجت و انبساط و چه از نظر

۱ ـ آیین زندگی ، صفحه ۳۷ .

(۱۵۰) شادی و آرامش

نیکوساختن روابطاجتماعی و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری که لازمه ساختمان این جهـان است .(۱)

۲ ـ طبیعـــــــــــــت

انس باطبیعت آرام‌بخش و شادی‌زااست و انسان‌راابااصل وریشه‌خودپیوندمی‌زند.

امیرمؤمنـــــان علیه‌السـلام می‌فرمایـــد : «چنـــان‌چه بـــدن خســـته می‌شـــود روح نیز خســـته و دلتنگ می‌گرددوهردوبه‌تفریح‌واستراحت‌نیازدارندخستگی‌های‌بدن‌بادیدن‌منظره‌های‌زیبای جهان‌آفرینش برطرف‌می‌شود و خستگی‌های‌روان باشناخت و فهم حقایق هستی .(۲)

از میـان جلـوه‌هـای طبیعـت که سـهـم بسیاری در برطرف سـازی انـدوه دارد ، سبزه و آب از امـتیـاز ویـژه برخـوردار است . امـام صـادق علیه‌السلام دربـاره آن می‌فـرمـایـد :

۱ ـ انسان و ایمان، صفحه۴۸ .

۲ ـ روضهٔ المتقین ، جلد ۴ ، صفحه ۲۸۷ .

شادی و آرامش (۱۵۱)

«نگـاه کـردن بـه سبـزه‌هـا مایـه شـادمـــانـــی اســــت» .(۱)

۳ ـ ورزش

شادابی در گرو سلامت بدن است . جوان وقتی می‌تواند از شادی و نشاط لذت ببرد که در سلامت جسمانی به سر ببرد . ورزش این توانایی را در انسان فراهم مـی‌آورد و بـه سلامتـی روح او نیز کمک می‌کند و او را همواره شاداب نگه می‌دارد .

امـام حسـین علیه‌السـلام می‌فرمـایـد : فَبـادِرُوا بِصِّحَـةِ الاْجْســام فـی مُـدَّةِ الاْـعْمـارِ : در تمـامـی عمـر ، بـرای سـلامتـی و حفـظ تندرستـی خـود بکوشیـد .(۲)

۱ ـ المحـاســـن ، برقـــــی .

۲ ـ تحــف العقـــول ، صفحــه ۲۳۹ .

(۱۵۲) شادی و آرامش

۴ ـ شوخ طبعی

خوش‌رویی وسیله‌کسب محبت مردم و فزونی دوستی‌ها است. حضرت علی علیه‌السلام مـی‌فـرمـایـد : «اَ لْمُـؤْمِـنُ بَشْـرُهُ فـی وَجْهِـه ، وَ حُـزْنُـهُ فـی قَلْبِـه : شـادی مـؤمـن در چهـره‌اش نمـایـان و انـدوه او در قلبـش پنهـان اسـت» .(۱)

شوخ‌طبعی از نشانه‌هـای برخورد نیـک بـا دوسـتان است و در روش رهبران دینی مـا نیـز جلـوه‌هـایـی از آن دیـده می‌شـود . پیامبـر اکـرم بیشتـر اوقـات لبخنـد بـر لـب داشـت و نـرم‌خوتریـن ، شاداب‌تریـن و گشـاده‌روتریـن مـــردم بـود .(۲)

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمود : «من هم مانند شما بشری هستم که شوخی و مزاح می‌کنم» .(۱)

۱ ـ نهج البلاغه ، حکمت ۳۳۳ .

۲ ـ تحف العقول ، صفحه ۴۹ .

شادی و آرامش (۱۵۳)

حضـرت علـی علیه‌السلام می‌فرمایـد : پیامبـر خـدا صلی‌الله‌علیه‌وآله هـر گـاه یکـی از اصحـاب را انـدوهگیـن مـی‌دیـد او را بـا شـوخـی و مـزاح خـوشحـال می کـرد» .(۲)

رسـول خـدا صلی‌الله‌علیه‌وآله مـردم را بـر پیروی از ایـن روش تـوصیـه می‌فرمایـد :

«هـرکه مؤمنی را شـاد کنـد ، مرا شـاد کـرده و هرکه مرا شاد کند ، خدا را شاد کرده اسـت» .(۳)

۱ ـ کنزالعمال ، جلد ۳ ، صفحه ۶۴۸ .

۲ ـ مستدرک الوسایل ، جلد ۸ .

(۱۵۴) شادی و آرامش

پیشوایان دیـن ضـمـن توصیـه بر شـوخ طبـع بـودن ، بـر حفـظ وقـار و رعایـت متانت تأکیـد داشتـه و رعایـت مرزهای آن را یادآور شده‌اند و همگان را از مسخره گـی ، سبـک‌سری ، ناسزاگویی ، دروغ و غیبـت پرهیـز داده‌انـد .(۱)

خداوند کسی را که در میان جمعی شوخی و بذله گویی می کند دوست دارد ، به شـرط آنکه ناسـزایی در سـخنش نباشد به فرموده امامـان معصـوم ، «شـوخی زیـاد ، آبرو ، وقارواحترام‌انسـانی‌رامی‌برد» (۲) وبرای‌آدمی‌دشـمن‌به‌وجودمی‌آوردوبه‌نوعی«نشانه حماقت است» .

از ایـن رو شایسته اسـت که جوان «جـدّی‌اش بیشتـر از شوخـی‌اش باشد» .(۳)

آبراهام‌مـازلوـ روانشناس‌معاصرـ باجـداسازی نوعی شوخی افراد خواسـتار شـکوفایی، بـا سـایر افراد ، در وصف شوخی آن دسـته از افرادی که از سلامت روان کمتری برخوردارندچنین‌می‌نگارد:

۱ ـ کافـی ، جلـد ۲ ، صفحه ۱۸۸ .

۲ ـ کافـی ، جلـد ۲ ، صفحـه ۶۶۳ .

۳ ـ کافی ، جلد ۲ ، صفحه ۶۶۵ .

۴ ـ غررالحکم ، جلد ۲ ، صفحه ۲۱۹۷ .

شادی و آرامش (۱۵۵)

۱ ـ شـوخـی خصمـانـه ، کـه سبـب آزار افـراد اسـت .

۲ ـ شوخـی‌ای کـه بـه تحقیـر شخـص یـا گـروهـی دیگـر می‌انجامـد .

۳ ـ شوخـی عصیـان در بـرابـر قـدرت ، کـه نشانه‌های ضعـف و وقاحـت را بـا خـود دارد .(۱)

۵ ـ آراستگـی

احسـاس لـذت از زیبایی‌هـا ، تناسب‌هـا و پاکیزگی‌هـا ، بـا سرشـت انسان آمیختـه شـده اسـت .(۲)

به گفته علامه جعفری «انسان ، به ارتباط با زیبایی محتاج است ، بدون زیبایی ،

۱ ـ زنـدگی ، صفحه ۱۲ .

۲ ـ فطرت ، مرتضی مطهری ، صفحه ۸۰ .

(۱۵۶) شادی و آرامش

روح در تـاریکی و خشونت مـاده خسته می‌شود» . از این رو در فرهنگ دینی ما به نظافت و آراسـتـه بـودن ـ که عامـل فرح‌بـخش

زندگی است ـ توصیه شده است .

امام‌صادق علیه‌السلام می‌فرماید: اِنَاللّهَ یُحِبُ‌الْجَمالَ وَالتَّجْمیلَ وَ یُکْرِهُ الْبُؤْسَ وَ التَّباؤُسَ: خداوند زیبایی و آرامش را دوست‌دارد و نپرداختن به خود و ژولیده نشان دادن خود را ناخوش دارد.(۱)

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید : همان‌گونه که انسان برای افراد دور و بیگانه خود را می‌آراید برای نزدیکان و برادران‌دینی نیز باید بابهترین وضع‌خود راآراسته سازد .(۲)

رسیدگی به موی سر و صورت ، رسیدگی به پوست ، عطر زدن ، مسواک زدن ، کوتاه کردن ناخن و پوشیدن لباس تمیز ، از جلوه‌های آراستگی است که در کاستن غم و اندوه و چیره‌سازی شادابی مؤثر است .

۱ ـ امالی طوسی ، جلد ۱ ، صفحه ۲۷۵ .

۲ ـ کافی ، جلد ۶ ، صفحه ۴۳ .

شادی و آرامش (۱۵۷)

۶ – گردش

سیر و سفر ، روان و جسم انسان را سلامت می‌بخشد و با از بین بردن افسردگی ، نشاط و شادابی را جایگزین می‌سازد . امام صادق علیه‌السلام از سلامت آفرینی مسافرت چنین می‌فرماید : «سافِرُوا تَصِحُّوا : سفر کنید تا سالم باشید» .(۱)

امیر مؤمنان در بیان نقش سفر در برچیدن غم و اندوه می‌فرماید :

تَغَرَّبْ عَنِ الْاَوْطانِ فی طَلَبِ العُلی وَ سافِرْ فَفِی الْاَسْفارِ خَمْسُ فَوائِدٍ تَفَرُّجُ هَمٍّ وَ اکتِسابِ مَعیشَةٍ وَ عِلْمٍ وَ آدابٍ وَ صُحْبَةِ ماجِدٍ (۱)

۱ ـ وسائل الشیعه ، جلد ۸ ، صفحه ۲۵۱ .

(۱۵۸) شادی و آرامش

یعنی : در جستجوی بزرگی ، از وطن دور شو و مسافرت نما که دارای پنج فایده است : غم و اندوه برچیده شود . روزی و علم و ادب و توفیق همنشینی بزرگان به دست می‌آید .

روزی امام صادق علیه‌السلام به منزل و تفریحگاه برادر خود ، عبداللّه‌بن محمد تشریف برد ، عمروبن حریث چون خدمت امام رسید ، عرض کرد : «فدایت شوم! چه شده که به اینجا آمده‌اید؟».

حضرت فرمود : «برای گردش» .(۲)

۱ ـ دیوان امام علی علیه‌السلام .

شادی و آرامش (۱۵۹)

امام خمینی مکرر (ره) فرمود : «من نه یک ساعت تفریحم را برای درس گذاشتم و نه یک ساعت وقت درسم را برای تفریح گذاشتم» . ایشان به نواده خود چنین توصیه می‌کرد :

تفریح داشته باش ، اگر نداشته باشی ، نمی‌توانی خودت را برای تحصیل آماده کنی .(۱)

۷ ـ رفاقت

دوستی ، سرمایه حیات است و صفای زندگی را در همدمی رفیق نیک می‌توان جست.

به‌فرمایش‌حضرت‌علی علیه‌السلام دوست،غم‌تنهایی‌راازجوان‌می‌رهاندوآرامش‌وسکون را به وی‌ارزانی‌می‌کند.

۱ ـ محاسن ، جلد ۲ ، صفحه ۴۶۱ .

۲ ـ برداشــت‌هــایــی از سیـره امــــام خمینـــی ـ غـــلامعلـــی رجــایـــی .

«اَلْاِخْـوانُ جَـلاءُ الْهُمُـومِ وَ الْاَحْـزانِ : بـرادران ، زنگـار نگرانی و اندوه را از دل می‌زداینــــد» .(۱)

دانشمنـدان ، شـادی را در کنـار یـار بـودن و بـه فـراق مبتـلا نشـدن مـی‌داننـد .

دوستی رابطه‌ای است شخصی ، صـمیمانه ، خصوصـی و انحصـاری که در آن همـدلی و هم‌ذوقی به خوبی نمایـان است . «دوست» همدم مهر و هم‌درد اندوه انسان است و نیازها ، آرزوها ، غم‌ها ، مشـکلات ، ضعف‌ها و توانایی‌های آدمی را می‌داند ، بـه درستـی او را درک مـی کنـد و بـــه همیـن دلیـل در ایجــاد شـادابـی و نشـاط در انســان می‌افزایــد .

امیر مؤمنان علیه‌السلام دوست را نزدیک‌ترین خویشاوند دانسته و بر نقش آن در زدودن

۱ ـ غررالحکم، جلد ۹۴۴۶ .

نگرانــی و انـدوه تکیـــه می‌نمایـد .

نفث حکیمی که مفرّح بود آب و می و لحن خوش و بوستان

هست و لیکن نبود نزد عقل هیچ مفرح چو رخ دوستان

۸ ـ ازدواج

پـاکیزگی جوان در گرو همسـرگزینی است . زیرا به هنگـام ازدواج می‌توان نشـاط ، آرامـش و پـاکـــی دل را جستجـــو کــــرد . قــرآن کـریـــم هنگـامی کـه از ازدواج یـاد مـی‌کنـــد بـــه آرام‌بخشـــی و فـرح‌زایـی آن اشـــاره می‌نمـایـد :

«وَ مِنْ آیـاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَکُمْ مِنْ اَنْفُسِـکُمْ اَزْواجـا لِتَسْـکُنُوا اِلَیْهـا وَ جَعَـلَ بَیْنَکُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَـةً اِنَّ فی ذلِکَ لَآیاتٍ لِقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ» : و از نشانه‌های او اینکـه از نوع خودتان همسـرانی برای‌شـما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمـت نهـاد ، آری ، در این نعمـت بـرای مـردمـی کـه مـی‌انـدیشنـد

قطعـا نشانـــه‌هـایـــی اســت».(۱)

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید :

«هـرکس دوسـت دارد پـاک و پـاکیـزه بـا خـداونـد مـلاقـات کنـد بـایـد دارای همســــر و همــــدم بـاشــــد و بـــه دیـــدار محبـــوب بـــــرود» .(۲)

ازدواج عامـل رهـایی فرد از تنهایـی ، وسیلـه‌ای بـرای بـرآورده ساختـن نیازهـای روانـی ، محلی برای بیان و تسکین خاطر ، کانونی برای ارائه دوستی ، صـمیمیت و محبت و در مجموع وسیله‌ای برای ایجاد محیطی خصوصی برای نیل به آسایش ، آرامش و شادابی است .

زیباتریـن و کامل‌تریـن کانونـی را کـه می‌تـوان بـه عنـوان یـک الگـو از آن

۱ ـ ۲۱ / روم .

۲ ـ بحارالانوار ، جلد ۱۰۳ ، صفحه ۲۲۰ .

یــاد کـرد ، زنـدگی مشتــرک امـام علـــی علیه‌السلام و حضـرت زهــرا علیهاالسلام اســت .

امام به همسرخود چنین می‌فرماید:

«کُنّا کَزَوْجِ حَمامَةٍ فی اَیْکَةٍ مُتَمَتِّعینَ بِصِحَّةٍ وَ شَبابٍ»

(من تو همانند دو کبوتر در یک آشیانه از سلامتی و نشاط جوانی بهره می‌بردیم).(۱)

شادی توأم با تکبّر

طبرسی در مجمع ذیل «اِنَّ اللّهَ لا ـ یُحِبُّ الْفَرِحینَ»(۲) فرموده : فَرِح به معنی تکبّر است در قرآن کریم بیشتر در شادی‌های مذموم آمده که منبعث از نیروی شهوانی و لذّت و توأم با خودپسندی است مثل «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلافَ

۱ ـ دیوان امام علی علیه‌السلام ، صفحه ۸۶ .

۲ ـ ۷۶ / قصص .

(۱۶۴) شادی و آرامش

رَسُولِ اللّهِ : بازگذاشتگان بر ماندنشان بر خلاف رسول خدا و اینکه با او به جهاد نرفتند شادمان شدند» .(۱)

و در بعضی از آیات در شادی ممدوح به کار رفته مثل « وَ یَوْمَئِذٍ یَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ بِنَصْرِ اللّهِ : آن روز مؤمنان در اثر یاری خدا مسرور می‌شدند» .(۲)

«اِذْ قالَ لَهُ قَوْمُهُ لا ـ تَفْرَحْ ... : قومش به قارون گفتند : از کثرت مال شادمان و متکبر مباش که خدا متکبران شادمان را دوست ندارد» .(۳)

شادی صاحبان زندگی مرفه

«تَعْرِفُ فی وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعیمِ : در چهره‌های آن‌ها طراوت و نشاط نعمت را می‌بینی» .(۱)

۱ ـ ۸۱ / توبه .

۲ ـ ۴ / روم .

۳ ـ ۷۶ / قصص .

شادی و آرامش (۱۶۵)

«نَضْرَة» به معنی طراوت و نشاطی است که در صورت صاحبان زندگی مرفه نمایان است .

اشاره به اینکه نشاط و سرور و شادی در چهره‌های نیکان موج می‌زند و نیازی به سؤال نیست به عکس دوزخیان که اگر در چهره‌های آنها بنگری غم و رنج و اندوه از چهره‌هایشان‌نمایان‌است. (۲)

۱ ـ ۲۴ / مطففین .

۲ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد ۲۶، صفحه ۲۳۰.

(۱۶۶) شادی و آرامش

شادی توأم با غرور

«ذلِکُمْ بِما کُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِی الاَرْضِ بِغَیْرِ الْحَقِّ وَ بِما کُنْتُمْ تَمْرَحُونَ : این به‌خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید» .(۱)

«تَفْرَحُون» از ماده «فَرَح» به معنی شادی و خوشحالی است که گاهی ممدوح است و شایسته ، همان‌گونه که در آیه ۴

ـ ۵ سوره روم آمده است :

«وَيَوْمَئِذٍيَفْرَحُالْمُؤْمِنُونَ. بِنَصْرِاللّهِ...: و درآن‌روز مؤمنان‌خوشحال خواهند شد. به‌سبب‌یاری پروردگار...» .

و گاه مذموم است و براساس باطل ، چنانکه در داستان قارون در آیه ۷۶ سوره

۱ ـ ۷۵ / مؤمن .

شادی و آرامش (۱۶۷)

قصص می‌خوانیم : «اِذْ قالَ لَهُ قَوْمُهُ لا تَفْرَحْ اِنَّ اللّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحينَ : به خاطر بیاور هنگامی را که قومش به او گفتند این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد» .

البته این تفاوت باید از قرائن شناخته شود و پیداست که در آیه موردبحث «فرح» از نوع دوم منظور است «تَمْرَحُون» از ماده «مَرَح» به گفته جمعی از ارباب لغت و مفسران به معنی شدت فرح و گستردگی آن است .

آری این‌گونه شادی‌های توأم با غرور و غفلت و بی‌خبری و همراه با هوسرانی و شهوت ، انسان را به سرعت از خدا دور می‌کند و از درک حقایق بازمی‌دارد ، واقعیت‌ها را شوخی و حقایق را مجاز جلوه می‌دهد و چنین کسانی سرنوشتی جز آنچه در آیات فوق گفته شد ندارند .

(۱۶۸) شادی و آرامش

شماتت نوعی شادی

«وَ لَمّا رَجَعَ مُوسيآ اِلى قَوْمِهِ غَضْبانَ اَسِفا قالَ بِئْسَما خَلَفْتُمُونى مِنْ بَعْدى اَعَجِلْتُمْ اَمْرَ رَبِّكُمْ وَ اَلْقَى الاْلْواحَ وَ اَخَذَ بِرَأْسِ اَخيهِ يَجُرُّهُ اِلَيْهِ قالَ ابْنَ اُمَّ اِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُونى وَ كادُوا يَقْتُلُونَنى فَلا تُشْمِتْ بِىَ الاْعْدآءَ وَ لا تَجْعَلْنى مَعَ الْقَوْمِ الظّالِمينَ : و هنگامی که موسی خشمگین و اندوهناك به‌سوی قوم خود بازگشت ، گفت : پس از من ، بد جانشینانی برایم بودید (و آیین مرا ضایع کردید) آیا در فرمان پروردگارتان (و تمدید مدت میعاد او در قضاوت) عجله نمودید ؟ سپس الواح را افکند و سر برادر خود را گرفت (و با عصبانیت) به سوی خود کشید ، او گفت : فرزند مادرم ، این گروه مرا در فشار گذاردند و نزدیک بود مرا به قتل برسانند بنابراین کاری‌نکن که دشمنان مرا شماتت کنند و مرا با گروه ستمکاران قرار مده» .(۱)

شادی و آرامش (۱۶۹)

شَمِتَ : شَماتت : شادان شدن به بلای دشمن .

این لفظ در قرآن کریم فقط ۱ بار بیان شده است و در واقع نوعی از شادی و نشاط را بیان می‌کند که حالت شماتت و تمسخر در آن باشد و در واقع هارون به موسی گفته: دشمنان را بی‌جهت شادمان مکن که آنها ببینند تو مرا عتاب و مؤاخذه می‌کنی و ازگرفتاری‌من شادشوند .

چهره‌های شاد و شاداب در روز رستاخیز

«وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ ناعِمَةٌ : چهره‌هایی در آن روز شاداب و باطراوت است .

۱ ـ ۱۵۰ / اعراف .

(۱۷۰) شادی و آرامش

«لِسَعْيِها راضِيَةٌ : چراکه از سعی و تلاش خود خشنود است .(۱)

اینان مردم شایسته کردار و درست‌اندیشی هستند که اثر نعمت و مهر خدا و شادی و شادمانی از سر و روی آنان هویداست

و چهره‌هـــاشـان فـروزان اسـت .

و این چهره‌های شادمان از ثمره تلاش و کوشـش مترقّی خود در زندگی دنیا خشنـودنـد و ارزانـی دارنـده آن مقـام و نعمـت‌هـا را سپـاس مـی گـوینـد .(۲)

انگورمیوه‌ای‌نشاط‌آور

«اِنَّ لِلْمُتَّقیـنَ مَفـازا : بـرای پرهیزگـاران مسلما پیـروزی بزرگی است» .

«حَدائِـقَ وَاَعْنـابـا : باغ‌هایـی سرسبـز و انـواعی از انگـورهـا» .(۳)

۱ ـ ۸ و ۹ / غاشیه .

۲ ـ تفسیر بیـان ۳۰ جلـدی، دکتر محمّـد بیستونـی، انتشـارات فراهانـی، جلـد ۳۰، صفحه ۳۰۴.

شادی و آرامش (۱۷۱)

«حَـدائِق» جمـع «حَدیقَـه» به معنـی بـاغ و بسـتان خرم و سرسبز و پردرخت اســت کـه دیــوار گـــرداگــرد آن کشیــده شــده و از هــر نظـر محفــوظ اسـت .

جالب اینکه از میان تمام میوه‌ها در این‌جا روی انگور تکیه شده به خاطر مزایای فوق‌العاده‌ای که این میوه در میان میوه‌ها دارد ، زیرا به گفته دانشـمندان غذاشـناس «انگور» علاوه بر اینکه از نظر خواص ، یک غـذای کامل محسوب می‌شود و مواد غـذایی آن بسیار نزدیـک به شـیرمادر است ، دو برابر گوشت در بـدن ایجـاد حرارت می‌کنـد و بنابراین انگور اعصاب را تقویت کرده و تولیـد نشاط کرده و به خاطر داشتن انـواع ویتامیـن‌هـا ، به انسان نیـرو و تـوان می‌بخشـد و او را شـاداب می‌ســازد .(۱)

۱ ـ ۳۱ و ۳۲ / نبأ .

۲ ـ تفسیر جوان ۲۷ جلدی، دکتر محمّد بیستونی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ سوم، جلد ۲۶، صفحه ۳۹.

(۱۷۲) شادی و آرامش

شادی و نشاط از دیدگاه نهج‌البلاغه

نشــاط در هدایــت و یادخــدا (۱)

و از نشانه‌های پرهیزکاران این است که او را این‌گونه می‌بینی : در دینـداری نیرومند ، نرمخو ، دوراندیش ، دارای ایمانی پر از یقین ، حریص در کسب دانش ، با داشتن علم بردار ، در توانگری میانه‌رو ، در عبادت فروتن ، در تهیدستی آراسته ، در سختی‌ها بردبار ، در جستجوی کسب حلال ، در راه هدایت شادمان و پرانرژی پرهیزکننده از طمع‌ورزی می‌باشد .

اعمال‌نیکوانجام‌می‌دهـد و ترسان‌است،روز رابه‌شب‌می‌رساندباسپاسـگزاری‌شب را به‌روزمی‌آورد با یاد خدا، شب می‌خوابد اماترسان و برمی‌خیزد شادمان و پرنشاط، ترس برای‌اینکه دچارغفلت‌نشود و شادمانی‌برای‌فضل و رحمتی‌که به‌او رسیده‌است.

۱ ـ نهـج‌البـلاغـه ، خطبــه ۱۹۳ .

شادی و آرامش (۱۷۳)

پرهیـــز از شادمانـــی دنیا

حضـرت علـی علیه‌السلام در رابطـه پرهیـز دادن از دنیــاپرستـــی می‌فـــرمـاینـــد :

«همانا شـمـا بـرادران دینـی یکدیگریـد ، چیـزی جـز درون پلید و نیت زشت شـما را از هـم جـدا نساختـه است نه یکدیگر را یاری

می‌دهید و نه خیرخواه یکدیگرید و نه چیزی به یکدیگر می‌بخشید و نه به یکدیگر دوستی می کنید . شما را چه شده است که با به دست آوردن متاعی اندک از دنیا شادمان می گردید و از متاع بسیار آخرت که از دست می‌دهید اندوهناک نمی‌شوید .(۱)

۱ ـ نهج البلاغه ، خطبه ۱۱۳ .

(۱۷۴) شادی و آرامش

ارزش شادابی در کار

چیز اندک که با اشتیاق تداوم یابد ، بهتر از فراوانی است که رنج‌آور باشد .(۱)

عوامل شادمانی

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند : ای کمیل ! خانواده‌ات را فرمان ده که روزها در به دست آوردن بزرگواری و شب‌ها در رفع نیاز خفتگان بکوشند . سوگند به خدایی که تمام صداها را می‌شنود ، هرکسی دلی را شاد کند ، خداوند از آن شادی لطفی برای او قرار دهد که به هنگام مصیبت چون آب زلالی بر او باریدن گرفته و تلخی مصیبت را بزداید چنانکه شتر غریبه را از چراگاه دور سازند .(۲)

۱ ـ نهج البلاغه ، حکمت ۴۴۴ .

۲ ـ نهج‌البلاغه ، حکمت ۲۵۷ .

شادی و آرامش (۱۷۵)

جایگاه واقعی شادی‌ها در بیان قرآن ناطق علی‌بن ابیطالب علیه‌السلام

حضرت علی علیه‌السلام در نامه‌ای به ابن‌عباس (فرماندار مصر) فرمودند :

«همانا انسان گاهی خشنود می‌شود به چیزی که هرگز از دستش نمی‌رود و ناراحت می‌شود برای از دست دادن چیزی که هرگز به آن نخواهد رسید . ابن عباس خوشحالی تو از چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید است و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد ، آنچه از دنیا به دست می‌آوری تو را خشنود نسازد . آنچه در دنیا از دست می‌دهی زاری کنان تأسف مخور و همت خویش را به دنیای پس‌ازمرگ وامگذار» .(۱)

«همانا انسان از به دست آوردن چیزی خوشحال می‌شود که هرگز آن را از دست

۱ ـ نهج‌البلاغه، نامه۲۲ .

(۱۷۶) شادی و آرامش

نخواهد داد و برای چیزی اندوهناک و غمگین است که هرگز به دست نخواهد آورد . پس بهترین چیز نزد تو در دنیا رسیدن به لذت‌ها ، یا انتقام گرفتن نباشد ، بلکه هدف تو خاموش کردن باطل یا زنده کردن حق باشد . تنها به توشه‌ای که از پیش فرستاده‌ای خوشحال باش و بر آنچه به جای می گذاری حسرت مخور» .(۱)

نسبت شادی و دین

ارمغان دین برای بشر شادی ، بهجت و سرور به معنای واقعی و عمیق آن می‌باشد. دین هم بشر را با شادی واقعی آشنا کرده و هم

راه رسیدن به آن و بهره‌مندی کامل از آن را پیش روی او نهاده است .

خواندن دعایی با شور و حال و نمازی با حضور قلب ، نجوایی شبانه و زمزمه‌ای

۱ ـ نهـج البلاغــه ، نامــه ۶۶ .

شادی و آرامش (۱۷۷)

عاشقانه ، کمک به انسانی افتاده ، نوازش یتیمی غمگین ، سیر کردن گرسنه‌ای بینوا ، زیارت بارگاه انسانی پاک ، دیدار وابستگان و گفت و گو بـا دوستی صـمیمی که همگی از سفارش‌های دین و تعالیم پرمحتوای آن است ، همان سرور و نشاطی را به دنبال دارد که دیدن بهار طرب‌انگیز و صبح پرلطافت و قطره‌ای شبنم بر رخسار گل سرخ و زمزمه جویبار و وزش نسیم روح‌افزا .

هر دو نوع شادی برگرفته از یک حقیقت و هر دو جلوه‌ای از زیبایی و عظمت و کمال خداونـد بزرگ و کریم است . نگاهی گـذرا به تعالیم دینی نشان می‌دهـد ، شادی و سرزندگی از آثار ایمان مذهبی است ؛ چراکه مذهب بر زمینه‌های پیدایش شادی سفـارش کرده و نشانه‌هایش را ستوده است .

نداشـتن نگرانی و اضـطراب و غم و انـدوه و رسـیدن به اطمینـان قلبی اسـاس هر نوع شـادی است و این ممکن نیست مگر باایمان به قدرت مطلقی که سرچشمه همه

(۱۷۸) شادی و آرامش

نیکی‌ها است . (۱) به همین دلیل ، عمیق‌ترین و عالی‌ترین شادی شادی‌ها و سرورها از آن مردان پاک سیرت و آشنا با خداوند است . در حدیثی از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌خوانیم : «رَکْعَتانِ فی جَوْفِ اللَّیْلِ اَحَبُّ اِلَیَّ مِنَ الدُّنْیا وَ ما فیها : دو رکعت نماز در دل شب نـزد مـن از دنیـا و آنچـه در آن اسـت ، ارزنده‌تـر و دوست داشتنی‌تر است» . (۲)

حضـرت صـادق علیه‌السـلام می‌فرمایـد : اگر مردم از فضـیلت شـناخت خداوند متعال آگاه بودند ، چشـمان خـود را به بهـره‌هـای مـادی که خداونـد به دشمنـانش بخشیـده نمی‌دوختند و دنیای آن‌ها در نظرشان از چیزی که زیر پا لگد می‌کنند ، بی‌ارزش‌تـر بـود و از شناخت خداوند چنان لذت می‌بردند که گویا پیوسته در باغ‌های‌بهشت با دوستان‌خدا، همنشین و همراهند .(۱)

۱ ـ حدیث مهر ، سالنمای تحصیلی جوان ۸۲ ـ ۱۳۸۱ .

۲ ـ علل الشرایع ، شیخ صدوق ، جلد ۲ ، صفحه ۳۶۳ .

شادی و آرامش (۱۷۹)

در دین اسـلام دسـتورهای فراوانی که زمینه‌ساز شادی و سـرور است وارد شـده است : مانند سـفارش به حسن خلق و گشاده‌رویی و دیدار برادران ایمانی با روی گشـاده و چهـره شـکفتـه و تـلاش بـرای شـــاد کـردن مـؤمنـان ؛ چنـان‌کـه در روایـت آمده‌است: «اَلْقِ اَخاکَ بَوَجْهٍ مُنْبَسِطٍ : با رویی گشاده با برادران ملاقات کن» .(۲)

«اَیُّما مُسْلِمٍ لَقی مُسْلِما فَسَرَّهُ ، سَـرَّهُ اللّهُ عَزَّوَجَلَّ : هر مسـلمانی که مسلمانی را ببینـد و او را مســرور کنــد ، خـداونـد را شـــاد کـــرده اســـت» .(۳)

۱ ـ میزان‌الحکمهٔ ، جلد۶ ، صفحه ۱۵۵ ، ح ۱۱۹۳۷ .

۲ ـ میزان الحکمهٔ ، جلد ۱ ، صفحه ۴۱۸ ، ح ۱۷۰۷ .

۳ ـ میزان الحکمهٔ ، جلد ۳ ، صفحه ۴۳۹ ، ح ۸۴۶۶ .

(۱۸۰) شادی و آرامش

در بهشت خانه‌ای است به نام خانه شادی ، تنها کسی که یتیمان و بچه‌ها را خوشحال کند به آن داخل می‌شود .(۱)

بوی خوش عامـل مهم شادمانی است و متقابلاً بوی بـد عامل ناامیـدی و افسردگی ؛ در روایات اسـلامی توجه ویژه‌ای به اسـتفاده از

عطریات و بوی خوش شده است و خوشبو بودن از ویژگی‌های پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله و از سنت‌های آن حضرت شمرده شده است ؛ حضـرت صـادق علیه‌السـلام می‌فرمایـد : رسـول خـدا صـلی‌الله‌علیه‌وآله بـرای بـوی خـوش بیش‌تر از خـــوراک خـــرج می کـــرد .(۲)

۱ ـ میزان الحکمهٔ ، جلد ۳ ، صفحه ۴۳۸ ، ح ۸۴۶۱ ، ۸۴۶۰ .

۲ ـ میـزان الحکمهٔ ، جلـد ۵ ، صفحـــه ۵۷۴ ، ح ۱۱۰۲۱ .

رنگ روشن شادی آفرین است ؛ در دین نیز به پوشیدن لباس‌های روشن و به ویژه سفید ، توجه زیادی شده است ؛ در حال نماز بر پوشیدن لباس سفید تأکید شده و پوشیدن لباس سیاه در این حال مکروه شمرده شده است ؛ در حدیثی از پیامبر بزرگ اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده است : «اِلْبَسُوا الْبیاضَ فَاِنَّهُما اَطْیَبُ وَ اَطْهَرُ وَ کَفِّنُوا فیها مَوْتاکُمْ ؛ لباس‌های سفید بپوشید ، چون بهتر و پاک‌تر است و مردگان خود را در آن آن‌ها کفن کنید» .(۱)

در اسلام آراستگی ظاهری امتیازی برای فرد و یکی از نشانه‌های ایمان شمرده شده است . هر مسلمان مؤمنی از کودکی با حدیث «اَلنَّظافَةُ مِنَ الْایمانِ» آشـنا اسـت ؛ نقش آراستگی ظاهر در آرامش و نشاط روحی و ایجاد شادی و انبساط فردی و اجتماعی انکارناپذیر است . کار جوهر آدمی و نشانه حیات او است ، انسان تنبل ، بهره‌اش از زندگی اندک و سلامتی‌اش در معرض خطر و شادابی‌اش بر باد است . کار و تلاش از انحرافات و لغزش‌ها جلوگیری می‌کند ، زمینه بسیاری از مفاسد اخلاقی و اجتماعی را از بین مـی‌برد و بر سـر زندگی و نشـاط مـی‌افـزایـد .

۱ ـ سفینـــهٔ البحـــار ، شیـخ عبـــاس قمـــی ، جلـــد ۱ ، صفحـــــــه ۲۹۱ .

در روایات اسلامی به حدی بر اهمیت کار و تلاش در راه کسب روزی حلال و تأمین هزینه‌های زندگی تأکید شده که انسان غرق در شگفتی و حیرت می‌شود . حضرت صادق علیه‌السلام در روایتی می‌فرماید : فرد زحمتکش که برای رفاه خانواده‌اش می‌کوشد ، همانند مجاهد در راه خدا است .(۱)

سیر و سفر در شهرها و سرزمین‌های مختلف و گشت و گذار در طبیعت و دیدن منظره‌های زیبا و آشنایی با ادب و رسوم ملت‌ها ، گذشته از فایده‌های فراوان مادی و

۱ ـ میزان‌الحکمهٔ، جلد۴، صفحه۱۱۹، ح۷۲۰۳ .

معنوی ، آدمی را از افسردگی می‌رهاند و به سلامتی جسم و روان و ایجاد شادمانی کمک شایانی می‌کند . از این رو ، دین مقدس اسلام مردم را بسیار بدان سفارش کرده است و تعبیر «سیروا فی الارض» را در آیات متعددی از قرآن می‌توان یافت . (۱) توصیه به شرکت در مجالس شادی مثل مجالس عروسی و ولیمه و اطعام دادن در هنگام ازدواج و تولد فرزند و خرید خانه و برگشت از حج و زیارت (۲) که هدف از آن‌ها ایجاد انس و الفت و صفا بین مؤمنان و شاد و مسرور ساختن آن‌ها است ، گواه اهمیت دادن دین مبین به مقوله شادی و سرور است . سفارش به پوشیدن لباس‌های نیکو و زیبا و زینت کردن و معطر بودن و شادی کردن و شاد ساختن یکدیگر در اعیاد

۱ ـ مثـــل ۳۶ / نـحل ، ۶۹ / نمـل و ۱۱ / انعـــــام .

۲ ـ سفینهٔ البحار ، شیخ عباس قمی ، جلد ۴ ، صفحه ۷۶۳ .

اسلامی ، به ویژه عید سعید غدیر و تأکید بر صله ارحام و اطعام دادن و دست دادن و مصافحه با مؤمنان و زیارت آن‌ها و تبسم کردن به روی آن‌ها و هدیه دادن به آن‌ها، شاهددیگری برتوجه اسلام به‌این امر است .

باید دانست شادمانی تنها در لذت‌های مادی گذرا خلاصه نمی‌شود ، شادمانی واقعی در نزدیک شدن به هدف والای آفرینش و آراسته شدن به خصلت‌ها و خوی‌های انسانی و الهی است . به گفته ارسطو : «شادمانی عبارت است از پروراندن عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی» .(۱)

بنابراین ، لذت و خوشی تنها با عوامل مادی به دست نمی‌آید . عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند . گاهی انجام کارهایی که عادتا باید لذتبخش باشند ، نه تنها

۱ ـ حدیث مهر ، سالنامه تحصیلی جوان ۸۲ ـ ۱۳۸۱ .

شادی و آرامش (۱۸۵)

لذتی به انسان نمی‌بخشد ، بلکه عذاب وجدان و و تشویش روحی نیز می‌آورد ؛ چراکه روح و وجدان آماده لذت بردن نیستند . یک غذای لذیذ یا رابطه جنسی و یا خانه بسیار زیبا ، اگر حرام و نامشروع و غیرمعقول باشد ، برای انسان سالم و طبیعی تلخ و ناگوارا است .

پرهیز از گناه در بیشتر مواقع ، پرهیز از لذت‌های مادی سطحی است ؛ ولی در عین حال شادی آور است ؛ زیرا روح آدمی به گونه‌ای است که گاه از پرهیز و ریاضت معقول سرخوش می‌شود . ارضای تمایلات به هر صورت و در هر شرایط شادی‌آور نیست . گاه پرهیز از لذت ، لذت بخش‌تر از نیل به لذت است .(۱)

اگر مادری برخلاف میل فرزند دلبندش او را از خوردن غذایی زیانبار بازداشت ،

۱ ـ حدیث مهر ، سالنامه تحصیلی جوان ۸۲ ـ ۱۳۸۱ .

(۱۸۶) شادی و آرامش

آیا مانع شادمانی او شده است ؟ اگر پزشکی برای راحت ساختن بیماری که غده‌ای در مغز دارد ، با چاقوی تیز جراحی جمجمه‌اش را شکافت ، آن غده دردآور را بیرون آورد و او را از غم و درد جانکاه رهانید ، به او شادی نبخشیده است ؟ آیا درست است بگوییم این پزشک با شکافتن استخوان این بیمار او را آزرده ساخته و شادمانی را از او گرفته است ؟ آیا منع بیمار از بعضی غذاها و کارها ، محروم کردن او از سرور و شادمانی است ؟

آیا منع از شراب‌خواری که ارزنده‌ترین گوهر وجود آدمی یعنی عقل را محجوب و پوشیده می‌سازد و بزرگ‌ترین جنایت‌ها و زشت‌ترین کارها را آسان و زیبا جلوه می‌دهد ، بازداشتن انسان از شادی و شادمانی است ؟

آیا سفارش به دوری از تهمت و غیبت و دروغ و ریا و نگاه ناروا و رابطه ناسالم که زمینه‌ساز هزاران آسیب فردی و اجتماعی و بستر همه ناهنجاری‌های

شادی و آرامش (۱۸۷)

روانی و اجتماعی است ، دور کردن انسان از شادی است ؟

آیا سفارش کردن به ارتباط با کانون عظمت و کمال یعنی خداوند متعال و رسیدن به سکون و اطمینان قلب در پرتو این ارتباط که محور اصلی آموزه‌های دینی و مذهبی است ، شادی بخش نیست ؟

آیا دستور به نماز و عبادت و صله رحم و انفاق به تهی‌دستان و گذشت و بزرگواری و کمک به برادران دینی و پیشی گرفتن در نیکی و خوبی و تقوا و پاکدامنی و عفت و وقار و اخلاص در اعمال و تکبر نورزیدن و خودپسند نبودن و هزاران دستور فردی و اجتماعی و اخلاقی و اقتصادی و سیاسی دیگر ، زمینه‌ساز شادی حقیقی و راستین بشر در دنیا و

آخرت نیست ؟

ستودن اعمالی چون گریه از خوف خداوند و عظمت و کبریای او و گریستن بر خطاها و گناهان و نیز گریه و سوگواری در عزاداری اولیای الهی و انسان‌های برجسته

(۱۸۸) شادی و آرامش

و ممتاز و سفارش به آن‌ها ، به هیچ وجه با سرزندگی و نشاط ناسازگار نیست . گریه‌ای که از سر عشق به خداوند و یادآوری عظمت او باشد ، پیوند با دریای بی‌کران همه نیکی‌ها و زیبایی‌ها و سرچشمه همه شادی‌ها و بهجت‌ها است . گریستن بر مظلومیت اولیای الهی و جفایی که بر آنان رفته است ، در واقع گریستن بر پنهان شدن خورشیدهای تابان و زندگی‌بخش و چیرگی ظلمت و تیرگی بر آسمان انسانیت است ؛ چنین گریه‌ای نه تنها به افسردگی نمی‌انجامد بلکه به گواهی تاریخ و تجربه ، هماره نیروی معنوی و قدرت روحی و سرزندگی را افزایش می‌دهد و پویایی و تحرک جامعه انسانی را رونق می‌بخشد .

امام خمینی (ره) و تفریح

امام خمینی (ره) اهمیت خاصّی به تفریح می‌دادند و به بعضی از فرزندانشان سفارش می‌فرمودند که تفریح داشته باش اگر تفریح نداشته باشی نمی‌توانی خودت

شادی و آرامش (۱۸۹)

را برای تحصیل آماده کنی و هنگامی که می‌دیدند بعضی از فرزندانشان در روز تعطیلی مشغول درس خواندن هستند می‌فرمودند : به جایی نمی‌رسی چون باید موقع تفریح ، تفریح کنی و می‌فرمودند : باید در ساعت تفریح درس نخوانید و در ساعت درس تفریح نکنید و مکرّر می‌فرمودند : من در طول زندگی نه یک ساعت تفریح را برای درس گذاشتم و نه یک ساعت درس را برای تفریح .(۱)

شادی در قرآن

شادی در قرآن ، جایگاه خاصی دارد و به گونه‌های مختلف ، مورد تأیید و توجه قرآن قرار گرفته است ، اما نه شادی بیهوده و عبث ، بلکه شادی توأم با اهداف الهی و انسانی و لذا آیات قرآن درباره شادی دو دسته‌اند ؛ دسته‌ای از آیات ، مؤمنین را دعوت به شادی نموده ؛ مانند آیه :

۱ ـ برداشت‌هایی از سیره امام خمینی (ره) ، جلد ۱، ۶۰، غلامعلی رجایی ـ مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام .

(۱۹۰) شادی و آرامش

قُلْ بِفَضْلِ اللّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ فَبِذلِکَ فَلْیَفْرَحُوا هُوَ خَیْرٌ مِمّا یَجْمَعُونَ : (ای رسول خدا !) به خلق بگو که شما باید منحصرا به فضل و رحمت خدا شادمان شوید (و به نزول قرآن مسرور باشید) که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته می‌کنید» .(۱)

بنابراین مردم به فضل پروردگار و به رحمت بی‌پایان او به این کتاب بزرگ الهی که جامع همه نعمت‌ها است باید خشنود شوند نه به جمع ثروت‌ها و بزرگی مقام‌ها و فزونی قوم و قبیله .

۱ ـ ۵۸ / یونس .

شادی و آرامش (۱۹۱)

همچنین قرآن کریم ، زمانی که وعده الهی ، مبنی بر نصرت و پیروزی رومیان اهل کتاب بر مشرکان مجوس ، محقّق می‌شود ، می‌فرماید :

«...وَ یَوْمَئِذٍ یَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ.بِنَصْرِ اللّهِ...:و درآن‌روز(که‌رومیان فاتح شوند) مؤمنان شاد می‌شوند به یاری خداوند» .(۱)

بنابراین ، شادی‌ها براساس ارزش‌ها و اهداف مقدّس و پیروزی موحّدین بر مشرکین است .

دسته دیگری از آیات قرآن شادی را مذمّت نموده ؛ شادی‌های بیهوده‌ای که براساس ضد ارزش‌هاست . در اینجا به دو نمونه از آنها اشاره می‌شود :

۱ ـ قرآن کریم در داستان «قارون» که فردی خودخواه و مغرور بود

۱ ـ ۴ و ۵ / روم .

(۱۹۲) شادی و آرامش

و شادی‌های مستانه داشت ، از زبان قومش می‌فرماید :

اِذْ قالَ لَهُ قَوْمُهُ لا تَفْرَحْ اِنَّ اللّهَ لایُحِبُّ الْفَرِحینَ : به خاطر بیاور هنگامی که قوم قارون به او گفتند : این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی‌کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد» .(۱)

۲ ـ قرآن کریم ضمن بیان عذاب‌های دوزخیان می‌فرماید :

«ذلِکُمْ بِما کُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِی الاَرْضِ بِغَیْرِ الْحَقِّ وَ بِما کُنْتُمْ تَمْرَحُونَ : این به خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید» .(۲)

۱ ـ ۷۶ / قصص .

۲ ـ ۷۵ / مؤمن و تفسیر نمونه ، جلد ۲ ، صفحه ۱۷۶ .

شادی و آرامش (۱۹۳)

جالب اینکه در آخر آیه می‌فرماید : «بِما کُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» که به معنای شادی به خاطر مطالب بی‌اساس ، یا شدّت فرح ، ... و شدّت فرح نوعا سر از همه این مسائل درمی‌آورد . (۱) بنابراین ، آنجا که از شادی مذمّت شده به جهت همراه بودن شادی با گناه ، غفلت و فساد است .

در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که راه شناخت شادی‌های ناروا از شادی‌های سازنده چیست ؟ پاسخ این است که تشخیص این دو نوع از شادی‌ها را می‌توان از قراینی چون انگیزه شرکت ، برنامه و محتوای مجلس ، نوع شرکت‌کننده‌های چنین مجالسی ، به دست آورد .

۱ ـ ۷۵ / مؤمن و تفسیر نمونه ، جلد ۲ ، صفحه ۱۷۶ .

(۱۹۴) شادی و آرامش

عناصر تعیین‌کننده شادی

بسیاری از مردم شادی را به ثروت ، شهرت و قدرت و ... می‌دانند امّا به تجربه ثابت شده است که ثروت به تنهایی شادی و خوشبختی نمی‌آورد .

دکتر «دیوید مایزر» در کتاب خود به نام «در جستجوی شادی» چه کسی شاد است و چرا ؟ کلیّه مقاله‌های تحقیقی را که در آمریکا ، کانادا و کشورهای اروپایی و غربی و برخی دیگر از کشورها درباره «شادی» به چاپ رسیده است به طور جامع بررسی‌می‌کند. وی ازاین‌بررسی‌های‌خود نتیجه‌می‌گیرد که‌رابطه‌ای‌بین‌ثروت و شادی وجودندارد و آرامش و شادی‌را نمی‌توان با پول خرید، وی همچنین نتیجه می‌گیرد که سنّ، جنسیّت، موقعیّت اجتماعی، محلّ‌زندگی ، نژاد و سطح تحصیلات کمک مؤثری به‌شادی‌انسان‌نمی‌کند.اوازافرادی که‌باآنان‌مصاحبه‌شده گفته‌های‌متعدّدی‌نقل‌می‌کند، نظیر«ترجیح‌می‌دهم تمام ثروت‌خانوادگی‌ام را

باخانه‌ای پرازمحبّت‌عوض کنم» پول به هراندازه‌که باشد، نمی‌تواندتأثّر و غمی که از ناراحتی فرزندانم برایم به وجود آمده برطرف کند .(۱)

شادی و آرامش (۱۹۵)

در عین حال می‌بینیم که بسیاری از مردم هنوز برای کسب شادی و خرسندی به دنبال ثروت اندوزی می‌روند در حالی که بسیاری از ثروتمندان بزرگ جهان شاد نیستنـــــد .

او می گوید : «همیشه علاقه‌مند بودم بدانم ، شادترین مردم جهان چه کسانی هستند و بدین منظور ، تحقیقات خود را در بازدید از کشورهای مختلف آغاز کردم . روزی با یکی از مهمانداران هواپیمای سوئیس در زمینه فوق صحبت کردم و پرسیدم

۱ ـ دکتر مهدی بهادری نژاد ، شادی و زندگی ، ۲۶ و شرع و شادی ، ۳۰ .

(۱۹۶) شادی و آرامش

آیا شما خوشحال‌ترین مردم جهان هستید ؟ گفت : نه ، گرچه کشورمان بسیار زیبا و تمیز و منظّم است ؛ ولی بسیاری از خانواده‌های ما با داشتن دو فرزند از همسرانشان جدا شده و یا جدا می‌شوند . و دادگاه اکثرا بچه‌ها را به مادر واگذار می کند و پدر مجبور است بخشی از درآمدش را برای نگهداری از بچه‌ها بپردازد و هفته‌ای یک روز می‌تواند فرزندش را ببیند و من همیشه نگران تقاضای طلاق توسط همسرم و متلاشی شدن زندگی‌ام هستم . تنها جایی که به سؤال من جواب مثبت دادند ، در هندوستان بود که مهندس جوان هندی در پاسخ به سؤال من گفت ، ما هندی‌ها شادترین مردم دنیا هستیم ! با خود گفتم چگونه چنین چیزی ممکن است ؛ آنها با آن همه فقر ، شادتر از مردم آمریکا و سوئیس باشند . چگونه هندی‌ها با وجود اینکه مصرف سرانه منابع طبیعی‌شان حدود یک سی‌ام مصرف سرانه منابع طبیعی آمریکایی‌هاست ، از آنان شادتر می‌باشند ؟ و چگونه ممکن است یک هندی که تمام روز را زحمت می کشد و کار می کند تا زندگی خود را تأمین کند. و تمام زندگی‌اش بیش از چند روپیه نمی‌ارزد ، خوشحال‌تر از یک میلیونر آمریکایی باشد ؟ لذا سیر و سفری در هندوستان کردم و از

شادی و آرامش (۱۹۷)

نزدیک ، زندگی ساده و بی‌آلایش آنها را دیدم و فهمیدم که تنها ثروت نمی‌تواند برای انسان خوشبختی و شادی بیاورد» .

معیـــارهای غـــم و شادی

«غم و شادی» بستگی به معیار و ارزش هر فرد دارد . اصولاً میزان رشد فکری و بزرگی همّت و عظمت روح را از غم‌ها و شادی‌های هرکس می‌توان شناخت ؛ یکی خوشحالی‌اش به عفو و گذشت است و دیگری به انتقام . یکی غصّه می‌خورد که چرا مردم، خلاف می‌کنند ، دیگری غمش برای این است که چرا جلو خلافش رامی‌گیرند. طبق نظام ارزشی اسلام مطلوبیّت هر چیزی زمانی است که در مسیر کمال و سعادت انسان باشد و پیامبر و ائمّه معصومین علیهم‌السلام تلاش می‌کردند که شادی‌های مردم را جهت بدهند .

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله روزی که از مکّه به مدینه هجرت کردند ، مردم مدینه دو روز را

(۱۹۸) شادی و آرامش

عید می‌گرفتند و به تفریح و جشن می‌پرداختند . پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله پرسید : این دو روز چه خصوصیّتی دارد ؟ گفتند در دوران جاهلیّت این روز را این گونه سپری می کردیم . رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود : «خدای سبحان بهتر از این دو روز را برای شما آورده و آن عید فطر و عید قربان است» .(۱)

خلاصه اینکه : عید و شادی ما باید با عید کسانی که مادی فکر می کنند ، فرق داشته باشد ، عید یک مؤمن همان

لحظه‌هایی است که بر شیطان و نفس خود غلبه پیدا می‌کند و عزای او آن روزی است که به گناه مبتلا می‌شود :

عید هرکس در درون وی بُوَد چون عزا آنجاست عیدش کی بُوَد

۱ ـ التاج‌الجامع للاصول، جلد ۱، صفحه۳۰۵ .

شادی و آرامش (۱۹۹)

عوامل چهارگانه شادی

عوامل ذیل را می‌توان از معیارهای شادی دانست :

۱ ـ اطاعت خداوند : شادی ، وقتی است که انسان توفیق طاعت خداوند را پیدا کرده باشد و از گناه ، دوری گزیند ؛ چنانچه علی علیه‌السلام می‌فرماید :

«سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطاعَةِ رَبِّه وَ حُزْنُهُ عَلی ذَنْبِه : شادی مؤمن ، به طاعت پروردگارش‌می‌باشد و حزنش برگناه و عصیان است» .(۱)

و در روایت دیگر به مناسبت عید فطر فرمود :

«اِنَّما هُوَ عیدٌ لِمَنْ قَبِلَ اللّهُ صِیامَهُ وَ شَکَرَ قِیامَهُ : این عید برای کسی است که خداوند نماز و روزه‌اش را پذیرفته باشد و هر روزی که معصیتی صورت نگیرد ، آن روز عید است» .(۱)

۱ ـ میزان الحکمة ، جلد ۴ ، صفحه ۴۳۷ ، غررالحکم ، حدیث ۵۵۹۴ .

(۲۰۰) شادی و آرامش

از پیامبر صلی‌اللهعلیه‌وآله سؤال شد بهترین بندگان خدا چه کسانی هستند ؟ فرمود : آنهایی هستند که وقتی نیکی می‌کنند خوشحال می‌شوند و زمانی که بدی کردند طلب استغفار می‌کنند .(۲)

علی علیه‌السلام فرمود : «اَکْثِرْ سُرُورَکَ عَلی ما قَدَّمْتَ مِنَ الْخَیْرِ وَ حُزْنَکَ عَلی ما فاتَ مِنْهُ : سرورت را زیاد کن بر آنچه از کارهای خیر برای آخرتت انجام داده‌ای و حزنت را به آنچه از کارهای خیر ، محروم گشته‌ای» .(۳)

۱ ـ نهج البلاغه قصار ، ۴۲۸ .

۲ ـ میزان الحکمه ، ده جلدی ، جلد ۲ ، صفحه ۴۳۹ .

۳ ـ میزان الحکمة ، جلد ۴ ، صفحه ۴۳۷ .

شادی و آرامش (۲۰۱)

عرض کرد : یابن رسول اللّه ! از پدر بزرگوارت شنیدم که می‌فرمود : بهترین روزی که سزاوار است بنده خدا در آن روز شاد باشد ، روزی است که توفیق خدمت و دستگیری از برادران مؤمن نصیب او گردد و امروز من موفّق شدم ده نفر از برادران فقیر که از فلان شهر نزد من آمده بودند ، به هر کدام از آنها بخشش نمایم لذا از این جهت خوشحالم .

حضرت فرمود : «به جان خودم سوگند ! تو شایسته این شادی هستی اگر آن انفاق و بخشش خود را به وسیله منّت گذاشتن نابود نکرده باشی ...» .(۱)

۲ ـ احیای ارزش‌ها : امام صادق علیه‌السلام فرمود :

۱ ـ شیعه در پیشگاه قرآن و اهل بیت ، صفحه ۲۶۱ .

(۲۰۲) شادی و آرامش

«اَلسُّرُورُ فی ثَلاثِ خِصالٍ : اَلْوَفاءُ و رِعایَةُ الْحُقُوقِ وَ النُّهُوضُ فِی النَّوائِبِ : شادی به سه خصلت است : وفاداری ، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری‌ها و مشکلات» .(۱)

علی علیه‌السلام فرمود : «فَلْیَکُنْ سُرورُکَ بِما نِلْتَ مِنْ اخِرَتِکَ وَ لْیَکُنْ اَسَفُکَ عَلیمافاتَکَ مِنْها:بایدشادی توبه‌خاطر آنچه‌برای آخرت‌انجام‌داده‌ای‌و حزن‌وغمت برای محرومیت از آن باشد» .(۲)

شبی که بنا شد علی علیه‌السلام در جای پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله بخوابد تا حضرت از تیغ دشمنان دراما‌ن بماند از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله پرسید اگر من در بستر شما بخوابم جان شما به

۱ ـ بحارالانوار ، جلد ۷۸ ، صفحه ۲۳۷ ، میزان الحکمهٔ ، جلد ۴ ، صفحه ۴۳۶ .

۲ ـ میزان الحکمهٔ ، جلد ۴ ، صفحه ۴۳۷ ، ابن‌ابی‌الحدید ، شرح نهج‌البلاغه ، جلد ۱۵ ، صفحه ۱۴۱ ، نامه ۲۲ .

شادی و آرامش (۲۰۳)

سلامت خواهد بود . وقتی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله جواب مثبت داد حضرت علی علیه‌السلام لبخندی زد و به شکرانه این توفیق سجده شکر کرد .(۱)

۳ ـ احیای حق یا از بین رفتن باطل : علی علیه‌السلام در نامه‌ای به «عبداللّه‌بن عباس» می‌فرماید : «امّا بعد : انسان گاهی مسرور می‌شود به خاطر رسیدن به چیزی که هرگز از دستش نمی‌رفت و گاهی محزون می‌شود به خاطر از دست دادن چیزی که هرگز به آن نمی‌رسد ، پس باید شادی تو به خاطر احیای حق یا نابودی باطل باشد» .(۲)

۴ ـ تحوّل معنوی : شادی ، زمانی پسندیده است که در انسان تحولی ایجاد شود و انسان بتواند خطاهای گذشته خود را جبران کند و روزی که احساس کند خداوند

۱ ـ وافی ، جلد ۸ ، صفحه ۸۸۲ .

۲ ـ میزان الحکمهٔ ، جلد ۷ ، صفحه ۴۲۷ ، نهج البلاغه ، نامه ۶۶ .

(۲۰۴) شادی و آرامش

گناهان گذشته او را بخشیده . علی علیه‌السلام فرمود : «عید برای کسی است که بداند گناهانش بخشیده شده است» . (۱)

بعضی از بزرگان فرموده‌اند : «لَیْسَ الْعیدُ لِمَنْ لَبِسَ الْجَدیدَ اِنَّمَا الْعیدُ لِمَنْ اَمِنَ الْوَعیدَ : عید ، به سرور و لباس نو پوشیدن نیست بلکه عید ، روزی است که به جهت دوری از گناهان از عذاب‌های الهی دراما‌ن باشد» .(۲)

شرایط و آداب‌سه‌گانه‌شادی

شادی ، شرایط و آدابی دارد که ذیلاً به برخی از آنها اشاره می‌نماییم

۱ ـ میزان الحکمهٔ ، جلد ۷ ، صفحه ۴۲۷ .

۲ ـ بحارالانوار، جلد ۴۰، صفحه ۷۳، میزان‌الحکمهٔ، جلد ۷، صفحه ۱۳۱.

شادی و آرامش (۲۰۵)

۱ ـ گناه و معصیت نباشد

باید مجالس شادی ، همراه با گناه و معصیت نباشد ؛ چنانچه امام صادق علیه‌السلام فرمودند : «لا تَسْخَطُوا اللّهَ بِرِضی اَحَدٍ مِنْ خَلْقِهِ وَ لا تَتَقَرَّبُوا اِلَی النّاسِ بِتَباعُدٍ مِنَ اللّهِ : خداوند را به غضب درنیاورید به خاطر رضایت و خشنودی احدی از مردم و نزدیک نشوید به مردم به وسیله دوری از خدا» .(۱)

و نیز امام صادق علیه‌السلام فرمود : «لا یَنْبَغی لِلْمُؤْمِنِ اَنْ یَجْلِسَ مَجْلِسا یُعصَی اللّهُ فیهِ وَ لا یَقْدِرُ عَلی تَغْییرِه : سزاوار نیست برای

مؤمن در مجلسی بنشیند کـه معصیت خـدا در آن می‌شـود و نمی‌توانـد جـوّ مجلـس را عـوض کنـد» .(۲)

۱ ـ وسائل الشیعهٔ ، جلد ۱۱ ، صفحه ۴۲۲ .

۲ ـ وسائل الشیعهٔ ، جلد ۱۱ ، صفحه ۵۰۳ .

(۲۰۶) شادی و آرامش

و متأسفـانـه گـاهـی شـادی‌هـا آنچنـان همــراه بـا گنـاه اسـت کـه شـادی مسـاوی بـا گنـاه اسـت .

۲ ـ همراه با اذیّت و آزار نباشد

یکی از شرایط شادی و تفریح این است که با ، اذیت و آزار دیگران همراه نباشد، متأسفانه امروزه ، بسیاری از شادی‌ها همراه با اذیت و آزار دیگران است ؛ ماننـد بلنـدکردن صـدای موسیقی و آهنگ‌های مبتـذل ، مزاحمت‌های تلفنی ، کبوترپرانی ، انفجارهای تفریحی در شب‌های شادی ، جشن پتو که گاهی در جمع دانشجویان و جوانان انجام می‌دهد به این نحو که بر سر فردی پتو می‌اندازند و جمعی او را کتـک می‌زنند ! پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود :

شادی و آرامش (۲۰۷)

«مَنْ‌اذی مُؤْمِنا فَقَدْ آذانی: کسی که‌مؤمنی‌را آزاردهد، مرا آزارداده است».(۱)

«هشام بن سالم» می‌گویـد : از امام صادق علیه‌السلام شـنیدم که می‌فرمود : خداونـد می‌فرمایـد: «لِیَأْذَنَ‌بِحَرْبٍ مِنّی مَنْ‌اذی عَبْدِیَ‌الْمُؤْمِنَ: آن کس که بنده مؤمن مرا بیازارد، با من اعلان جنگ‌می‌دهد».

علـــــی علیه‌السلام فرمـــــود :

«اَلْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسانِه وَ یَدِه اِلاّ بِالْحَقِّ : مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبانش در آسایش باشند مگر جایی که باید (به حقّ) برخورد کنـد (ماننـد امر به معروف و نهی از منکر) .(۲)

۱ ـ بحارالانوار، جلد ۶۷، صفحه ۷۲؛ نهج‌الفصاحه، حدیث ۳۰۳۷.

(۲۰۸) شادی و آرامش

۳ ـ میانه‌روی در غم و شادی

در زنـدگی انسان ، هم غم و هم شادی ، هر دو از نیازهای روح هستند و بایـد هر کـدام به مقدار لازم وجود داشته باشد ؛ زیرا اگر سراسر زنـدگی انسان ، مملوّ از غم و ناراحتی باشد ، روح انسان فرسوده و آسیب سختی می‌بیند ، همچنین اگر تمام زندگی انسان مشحون از شادی و خوشی باشد ، منشأ غفلت و دور شدن از خداونـد می‌گردد . پس شادی‌ها بایـد به حـدّی باشد که انسان را از تعهّد و سوز و همدردی جدا نکنـد و همچنین غصه‌هـا و انـدوه‌هـا نیز نبایـد به حـدّی باشـد کـه مایه افسردگی روح ، یـأس و دلسردی پدیـد آورد .

بعضی تصور می‌کننـد که زنـدگی فقط شادی است در حالی که حزن و غم نیز لازمه زنـدگی می‌باشـد . و بعضی نیز فکر می‌کنند زندگی ، فقط غم ، درد و مصیبت است ، در

۱ ـ نهــج البـلاغـــه فیــض الاســـلام ، خطبـــه ۱۶۶ .

شادی و آرامش (۲۰۹)

حالی که انسان به شادی و نشاط هم نیاز دارد . افراط و تفریط در غم و شادی ، نشانه نوعی بیماری روحی اسـت و تعادل در غم و شادی ، نشانه «سلامت روح» است .

علی علیه‌السلام فرمود : «پارسایان در سختی‌ها چنانند که گویی در آسایش و راحتی فرود آمده‌اند ، آنها با سختی‌ها و بلاها همان اندازه اُنس دارند که با راحتی‌ها» .(۱)

شادی‌هـــای پسنـدیـــده

۱ ـ مـــلاقـــات بـا برادران دینـــی

پیـامبـــر اکـــرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در وصیّـت خـویـش بـه علـــی علیه‌السلام فـــرمـــود :
«یا عَلی ! ثَلاثٌ فَرِحاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِی الـدُّنْیا : لِقاءُ الْاِخْوانِ وَ الْاِفْطارْ مِنَ الصِّیامِ وَالتَّهَجُّدُ فی آخِرِ اللَّیْلِ: ای علی! برای مؤمن در دنیا سه خوشحالی است :

۱ ـ نهج البلاغه فیض الاسلام ، خطبه ۱۹۲ .

دیـدار بـرادران دینـــی ، افطـار از روزه و شـب زنـده‌داری در آخـر شـب» .(۱)

۲ ـ شنـــــــــــــــا

یکـــی از تفـریحـات سـالـــم و مفیـــد «شنـــــــا» اســـــت .
پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود :
«خَیْـرُ لَهْـوِ الْمُؤْمِـنِ السَّباحَـةُ : بهتریـن تفریـح مؤمن ، شناست» .(۲)

۳ ـ ذکـــر و یـــاد خــدا

یکی‌ازعوامل نشاط و دلخوشی مؤمنین ، یاد خداست . پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در بخشی ازحدیث معراج می‌فرماید :
«نَعیمُهُـمْ فِـی الدُّنیـا ذِکـری و مَحَبَّتی و رِضائی مِنْهُم : دلخوشی

۱ ـ بحارالانوار ، جلد ۷۷ ، صفحه ۵۲ .

۲ ـ صدوق ، امالی .

مـؤمنـــان در دنیـــا بـــه ذکـــر ، محبـــت و رضـــای مـــن اســـت» .
کسی که به خدا محبّت دارد ، طبعا به یاد اوست و از یاد او لذّت می‌برد و تمام دلخوشی و لذّتش به این است که به یاد او مشغول باشد ؛ چنانکه در دعای سحر امام سجاد علیه‌السلام می‌خوانیم : «بِذِکْرِکَ عـاشَ قَلْبـی ... : با یاد تو دلـم زنـده است.» اگـر یـاد تـو نباشـد ، دل مـن می‌میـرد ؛ چـون به غیـر تو دلخوشـی و امیدی ندارم .

شادی‌های‌ناپسندنه‌گانه

شادی‌های‌ناپسندنه‌گانه

در شـریعت اسـلام ، برخـی از شادی‌هـا ناپسـند و مـذموم اسـت و مؤمنـان بایـد از آنهـا بپرهیزنـد . در ذیـل برخـی از شادی‌هـای ناپسنـد را مـی‌آوریـم :

۱ ـ شادی‌های تمسخـر آمیز

یکی از شادی‌های منفی ، شادی‌های ظاهری تمسخرآمیز است که به منظور تحقیر و تضعیف حق ، انجام می‌شود ؛ مانند خنده فرعون در برخورد با دلایل

(۲۱۲) شادی و آرامش

منطقی و معجزات روشن حضرت موسی علیه‌السلام چنانکه قرآن کریم می‌فرماید :

«فَلَمّا جاءَهُمْ بِایاتِنا اذا هُمْ مِنْها یَضْحَکُونَ : چون آیات ما را بر آنها آورد ، او را مسخره کردند و خندیدند» .(۱)

این شیوه همه طاغوت‌ها و جاهلان متکبّر است که می‌خواهند بدین وسیله به دیگران بفهمانند که اصلاً دعوت آنها قابل بررسی ، مطالعه و جوابگویی نیست و ارزش یک برخورد جدّی را ندارد .(۲)

در عصر حاضر نیز متکبّران و افراد خودخواه و فاسد ، چنین رفتارهایی را به صورت‌های متنوّع ، به زبان فیلم ، طنز و ... دارند و برای اینکه حرف باطل خود را به کرسی بنشانند و زیربار حرف حق نروند ، برای آنها هر قدر دلیل و برهان

۱ ـ ۴۷ / زخرف .

۲ ـ تفسیر نمونه ، جلد ۲۱ ، صفحه ۷۹ .

شادی و آرامش (۲۱۳)

آورده شود باز ، با خنده تمسخرآمیز ، سعی می‌کنند دلایل طرف خود را نادیده بگیرند و بر باطل ، اصرار ورزند . قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید :

«اِنَّ الَّذینَ اَجْرَمُوا کانُوا مِنَ الَّذینَ امَنُوا یَضْحَکُونَ : همانا (امروز) بدکاران بر اهل ایمان می‌خندند (و مسخره می‌کنند)» .(۱)

بدکاران ، پیوسته به مؤمنان می‌خندند ؛ خنده‌ای که از روح طغیان ، کبر ، غرور و غفلت ناشی می‌شود . غافل از اینکه روزی می‌رسد مؤمنان به آنها بخندند ؛ چنانچه قرآن کریم می‌فرماید :

«فَالْیَوْمَ الَّذینَ امَنُوا مِنَ الْکُفّارِ یَضْحَکُونَ : پس امروز (که روز جزای نیک و بد است) اهل ایمان به کفار می‌خندند» .(۲)

۱ ـ ۲۹ / مطففین .

۲ ـ ۳۴ / مطففین .

(۲۱۴) شادی و آرامش

آری ، روز قیامت ، بازتابی از اعمال انسان در دنیاست و در آنجا باید عدالت الهی اجرا شود و عدالت ، ایجاب می‌کند که در آنجا مؤمنان پاکدل به کفار لجوج ، معاند و استهزاء کننده بخندند . و این خود نوعی عذاب دردناک برای مغروران متکبر است .

در بعضی از روایات از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده است : «در روز قیامت ، دری از بهشت به روی کفّار گشوده می‌شود و آنها به گمان اینکه فرمان آزادی از دوزخ و ورود به بهشت به آنها داده شده است ، به سوی آن حرکت می‌کنند . هنگامی که به آن می‌رسند،ناگهان‌دربسته‌می‌شود و این کارچندبارتکرارمی‌گردد و مؤمنان که‌در بهشت نظاره‌گر آنند ، به آنها می‌خندند» .(۱)

۱ ـ تفسیر نمونه ، جلد ۲۶ ، صفحه ۲۸۸ .

شادی و آرامش (۲۱۵)

۲ ـ شادی به زشتی‌ها

افراد زشتکار دو دسته‌اند ؛ دسته‌ای که به راستی از عمل خود شرمنده‌اند و نجات این دسته بسیار آسان است . دسته دیگر هستند که نه تنها احساس شرمندگی نمی‌کنند ، بلکه به قدری مغرور و از خود راضی هستند که از اعمال زشت و ننگینشان خوشحالند و حتّی به آن مباهات می‌کنند و دوست دارند مردم از آن‌ها تمجید کنند . قرآن کریم درباره چنین افرادی می‌فرماید :

«لا تَحْسَبَنَّ الَّذینَ یَفْرَحُونَ بِمآ اَتَوْا وَ یُحِبُّونَ اَنْ یُحْمَدُوا بِما لَمْ یَفْعَلُوا فَلا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفازَةٍ مِنَ الْعَذابِ وَ لَهُمْ عَذابٌ اَلیمٌ : ای پیغمبر ! مپندار آنهایی که به کردار زشت خود شادمانند و دوست دارند که از مردم به اوصاف پسندیده‌ای که هیچ در آنها وجود ندارد ، آنها را ستایش کنند ، البته گمان مدار که از

(۲۱۶) شادی و آرامش

عذاب خدا رهایی یابند بلکه برای آنها عذاب دردناکی خواهد بود» .(۱)

از این آیه استفاده می‌شود که فرح و سرور در برابر کار نیکی که انسان توفیق انجام آن را یافته ، اگر به صورت معتدل باشد و مایه غرور و خودپسندی نگردد ، نکوهیده نیست .(۲)

۳ ـ شادی به لغزش‌های دیگران

شکّی نیست که هرکسی در طول زندگی ، لغزش‌ها و اشتباهاتی دارد و گاهی در موقعیّت‌هایی قرار می‌گیرد که ممکن است مورد مضحکه و خنده دیگران قرار بگیرد؛ مانند لکنت زبان ، تو‌پوق زدن در سخن گفتن ، یا به زمین خوردن و یا شکست‌های زندگی که نباید در چنین مواقعی ، خوشحال شویم .

۱ ـ ۱۸۸ / آل عمران .

۲ ـ تفسیر نمونه ، جلد ۳، صفحه ۲۱۰ .

شادی و آرامش (۲۱۷)

علی علیه‌السلام فرمود :

«لا تَفْرَحْ بِسَقْطَةِ غَیْرِك فَاِنَّكَ لا تَدْری ما یَحْدُثُ بِكَ الزَّمانُ : به لغزش دیگران خوشحال مشو ؛ زیرا تو نمی‌دانی که زمانه با تو چه خواهد کرد» .(۱)

۴ ـ خنده‌های بی‌مورد

عرب بادیه‌نشینی به محضر رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله رسید در حالی که بر ماده شتری چموش سوار بود پس از عرض سلام شترش او را از آن حضرت دور می‌کرد . در اثر تکرار این جریان همراهان پیامبر به او خندیدند مرد عرب ناراحت شد و شترش را کشت . اصحاب به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عرض کردند ، مرد عرب شترش را کشت حضرت فرمود : بله دامن‌های شما پر از خون آن شتر است شما خندید و او از رفتار شما عصبانی شد و آن را کشت .(۱)

۱ ـ میزان الحکمة ، جلد ۷، صفحه ۱۴۹ .

(۲۱۸) شادی و آرامش

۵ ـ شادی به گناه

از شادی‌های ناپسند ، شادی به گناه و عصیان است . علی علیه‌السلام فرمود :

«التَّبَهُّجُ بِالْمَعاصی اَقْبَحُ مِنْ رُكُوبِها : شادی به گناه ، زشت‌تر است از انجام آن» .(۲)

در روایت دیگر از امام سجاد علیه‌السلام نقل شده که فرمودند : «بپرهیز از خوشحالی به گناه چراکه خوشحالی به گناه از خود گناه بدتر و بزرگ‌تر است» .(۳)

۱ ـ محجة البیضاء ، جلد ۵ ، صفحه ۲۳۳ .

۲ ـ میزان الحكمة ، جلد ۳ ، صفحه ۴۶۳ .

۳ ـ میزان الحكمة ، جلد ۳ ، صفحه ۴۶۳ .

شادی و آرامش (۲۱۹)

۶ ـ شادی با دروغ

از شادی‌های ناپسند ، ایجاد شادی با گفتار دروغ است . پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود :

«وَیْلٌ لِلَّذی یُحَدِّثُ فَیَكْذِبَ لِیَضْحَكَ بِهِ الْقَومَ وَیْلٌ لَه ! وَیْلٌ لَه! وَیْلٌ لَه!: وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید تا مردم را بخنداند، وای بر او، وای بر او، وای بر او» .(۱)

۷ ـ شادی بر مصیبت مظلومان

حق و باطل ، همیشه بوده‌اند و همیشه مظلومانی در تاریخ به دست ظالمان و ستمگران کشته شده‌اند و بزرگ‌ترین ظلم تاریخ ، ظلم به اهل بیت و شهادت جانسوز سالار شهیدان امام حسین علیه‌السلام و یاران باوفایش بود .

۱ ـ بحارالانوار،جلد۷۷، صفحه۸۸ .

(۲۲۰) شادی و آرامش

بنی امیّه ، آل زیاد و آل مروان به جای اینکه اشکی برای شهادت آنها بریزند و ناراحت و متأثر باشند ، از این جنایت بزرگ تاریخ ، شادی کردند . در فرازی از زیارت عاشورا آمده است :

«وَ هذا یَومٌ فَرِحَتْ بِه آلُزِیادٍ وَ آلُمَرْوانَ» .

«روز عاشورا روزی است که آل زیاد و آل مروان شادی کردند و سوت و کف زدند و با شادی و سرور خود رضایت و ارتباط خود را با این فاجعه تاریخ به تماشا گذاشتند و لعن و نفرین ابدی را مستحقّ خود ساختند ، امروز هم اگر ظلمی در هر جای جهان‌صورت‌بگیرد و کسی‌به‌آن‌ظلم،خشنود و شادمان‌باشد، شریک‌ظالم‌خواهدبود.

۸ ـ شادی بر مخالفت از فرمان‌های پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله

یکی از شادی‌های ناپسند ، شادی بر مخالفت از فرمان پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله است که بارها در زمان پیامبر ، توسط مسلمان نمایان و منافقان انجام می‌گرفت . قرآن کریم در این

شادی و آرامش (۲۲۱)

باره می‌فرماید : «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلافَ رَسُولِ اللّهِ وَ كَرِهُوآا اَنْ یُجاهِدوُا بِاَمْوالِهِمْ وَ اَنْفُسِهِمْ فی سَبیلِ اللّهِ ... : تخلّف جویان (از جنگ تبوک) از مخالفت با رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله خوشحال شدند و کراهت داشتند که با اموال و جان‌های خود در راه

خدا جهاد کنند ...» .(۱)

قرآن کریم در ادامه آیات قبل ، به آنها می‌فرماید: «فَلْيَضْحَكُوا قَلیلاً وَ لْيَبْكُوا كَثيرا جَزآءً بِما كانُوا يَكْسِبُونَ : آنها باید کمتر بخندند و بسیار بگریند ، این جزای کارهایی است که انجام می‌دادند» .(۲)

۹ ـ شادی‌مستانه به‌خاطر مال و ثروت

داشتن مال و ثروت ، ارزش و افتخار محسوب نمی‌شود ، مهم نحوه استفاده از

۱ ـ ۸۱ / توبه .

۲ ـ ۸۲ / توبه .

(۲۲۲) شادی و آرامش

مال و ثروت است ، اگر در مسیر صحیح و درست استفاده شود و دارنده آن به دارایی خود مغرور نشود ، ارزش دارد . قرآن کریم درباره قارون می‌فرماید :

«اِنَّ قارُونَ كانَ مِنْ قَوْمِ مُوسى فَبَغى عَلَيْهِمْ وَاتَيْناهُ مِنَ الْكُنُوزِ ما اِنَّ مَفاتِحَهُ لَتَنُوأُ بِالْعُصْبَةِ اوُلِى الْقُوَّةِ ... : همانا قارون یکی از ثروتمندان قوم موسی بود که بر آنها طریق ظلم و طغیان پیش گرفت و ما آن قدر گنج و مال به او دادیم که بر دوش بردن کلیدهای آن گنج‌ها صاحبان قوت را خسته می‌کرد» .(۱)

قارون ، به جای اینکه از این همه ثروت ، در مسیر صحیح استفاده کند ، مغرورانه می‌گفت : «این ثروت را به وسیله دانشی که نزد من است به دست آورده‌ام» . و مال و ثروت خود را به رخ مردم می‌کشید و خودنمایی می‌کرد تا اینکه قومش به او گفتند :

۱ ـ ۷۶ / قصص .

شادی و آرامش (۲۲۳)

«...لاتَفْرَحْ اِنَاللّهَ لايُحِبُّالْفَرِحينَ...:این همه‌شادی‌مغرورانه‌مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد».(۱)

قرآن کریم در آیه دیگر درباره افراد کم‌ظرفیت می‌فرماید :

«وَلَئِنْ اَذَقْنهُ نَعْمآءَ بَعْدَ ضَرّآءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئاتُ عَنّيآ اِنَّهُلَفَرِحٌ فَخُورٌ : و اگر آدمی را به نعمتی پس از محنتی رسانیم ، مغرور و غافل شود که دیگر روزگار زحمت و رنج من سر آمده ، سرگرم شادمانی و مفاخرت گردد» .(۲)

پیامدهای‌چهارگانه‌شادی‌های‌ناروا

پیامدهای‌چهارگانه‌شادی‌های‌ناروا

شادی‌های ناروا ، پیامدهایی را به دنبال دارد که به چند نمونه از آنها اشاره می‌نمائیم :

۱ ـ ۷۶ / قصص .

۲ ـ ۱۰ / هود .

(۲۲۴) شادی و آرامش

۱ ـ جنگ و دعوا

شادی‌های مستانه و افراطی ، گاهی موجب تنش و برخورد با دیگران می‌شود و در نتیجه به جنگ و دعوا کشیده

مـی‌شـود . علـی علیه‌السلام فرمـود :

«رب طرب یعوذ بالحرب : چه بسا خوشی و شادی که به جنگ و دعوا منتهی مـی‌شـود» .(۱)

۲ ـ ذلـت و رسوایـی

بعضی‌ازشادی‌هابه‌جهت‌توأم‌بودن‌بافسادوگناه،سرانجام‌به‌ذلّت ورسوایی‌شخص می‌انجامد. علی علیه‌السلام فرمود :

«مَنْ تَلَذَّذَ بِمَعاصِی اللّهِ اَوْرَثَهُ اللّهُ ذُلاًّ : کسی که از گناهان و معاصی ، لذّت ببرد ، خداوند او را ذلیل خواهد نمود» .(۱)

۱ ـ میـزان الحکمـهٔ ، جلـد ۷ ، صفحـه ۴۲۶ ، غـررالحکـم ، حدیـث ۵۴۵۶ .

شادی و آرامش (۲۲۵)

۳ ـ هلاکـت و سقـوط

یکی از سنّت‌های الهی این است که هرگاه جامعه‌ای به خوشگذرانی ، عیاشـی و تن‌پروری روی آورد ، دیر یا زود ، سقوط خواهد کرد . و در مقابل ، جوامعی که میانه‌روی در معاش ، تلاش و صرفه‌جویی در زنـدگی را شعار خود قرار می‌دهند ، سربلند خواهند بود ؛ چنانکه ملت «ژاپن» در عصر ما توانست بعد از جنگ جهانی از این‌حربه برای‌سربلندی خود، بهره‌گیرد.

به همین جهت است که قرآن مجید وقتی از سقوط ملّت‌ها سخن می‌گوید ، از این واقعیت ، تحت عناوین : مترفین ، فاسقین و ... یاد می‌کند ؛ چنانچه در جایی

۱ ـ میزان الحکمهٔ ، جلد ۳ ، صفحه ۴۶۳ .

(۲۲۶) شادی و آرامش

می‌فرمایـد : «وَ اِذا اَرَدْنا اَنْ نُهْلِکَ قَرْیَهً اَمَرْنا مُتْرَفیها فَفَسَقُوا فیها فَحَقَّ عَلَیْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْناها تَدْمیرا : و ما چون اهل دیاری را بخواهیم (به کیفر گناه) هلاک سازیم ، پیشوایان و متنعمان آن شهر را امر کنیم (به طاعت لیکن آنان) راه فسق و تبهکاری و ظلم در آن دیار پیش گیرنـد (و مردم به راه آنها می‌رونـد) آنگـاه تنبیه و عقـاب مـا تحقق خواهـد یافت ، آنگـاه همه را (به جرم بـدکاری) هلاک سازیم» .(۱)

در مورد دیگر در همین رابطه چنین تأکید می‌کند :

«وَ کَمْ اَهْلَکْنا مِنْ قَرْیَهٍ بَطِرَتْ مَعیشَتَها فَتِلْکَ مَساکِنُهُمْ لَمْ تُسْکَنْ مِنْ بَعْدِهِمْ اِلاّ قَلیلاً وَ کُنّا نَحْنُ الْوارِثینَ : و چه بسیار شـده ما اهل دیاری را که به هوسرانی و خوشگذرانی پرداختند ، هلاک کردیم ، این خانه‌های ویران آنان است که بعد از آنها جز عده قلیلی در آن دیار سکونت نیافت» .

۱ ـ ۱۶ / اسراء .

شادی و آرامش (۲۲۷)

و در سوره توبه ، در مورد درخواست صاحبان مکنت از سوی خـدا مبنی بر اینکه آنها را از رفتن به جنگ معـذور بدار ، چنین آمده است : «وَ اِذآ اُنْزِلَتْ سُورَهٌ اَنْ امِنُوا بِاللّهِ وَ جاهِدوُا مَعَ رَسُولِهِ اسْتَأْذَنَکَ اُولُوا الطَّوْلِ مِنْهُمْ وَ قالُوا ذَرْنا نَکُنْ مَعَ الْقاعِدینَ : و هرگـاه سوره‌ای نـازل شـد که امر به ایمان به خـدا و جهاد با همراهی رسول در راه دیـن خـدا کـرد (ثروتمنـدان آن" منافقان "از حضور تو تقاضای معـافی از جهاد کـرده و گفتنـد مـا را از معاف‌شـدگان محسوب دار» .(۱)

در سوره فرقـان می‌خوانیم وقـتی خداونـد معبودهـای مشـرکین را مورد بـازخواست قـرار می‌دهـد و می‌فرمـایـد : آیـا شـمـا آنهـا را گمـراه کردیـد و یـا آنکـه آنهـا شخصا بـه چنیـن انحـرافی دست زدنـد ؟ آنـان در مقـام پـاسـخ می‌گوینـد :

۱ ـ ۸۶ / توبه .

(۲۲۸) شادی و آرامش

«... وَ لکِنْ مَتَّعْتَهُمْ وَ اباءَهُمْ حَتّی نَسُوا الذِّکْرَ وَ کانُوا قَوْما بُورا : لکن تو این کافران و پدرانشان را متمتع به دنیا و نعمت‌های آن گردانیدی تا آنکه از فرط سرگرمی به دنیای پست فانی ، ذکر تو و قرآن عظیم تو را که سرمایه سعادت بود ، فراموش کردند و مردمی شقی و تبهکار روزگار بودند» .(۱)

چنانکه ملاحظه می‌فرمایید ، در تمامی این آیات ، عامل سقوط ، انحراف و گناه و از زیر بار تکلیف جهاد شانه خالی ، همان بهره‌مندی از رفاه مادی و سرگرم شدن به مظاهر زودگذر آن است .

آری ، این قانون خلقت است ، هر ملتی که به راحتی و عیش ، خوی کند ، باید ذلیل شود .(۱)

۱ ـ ۱۸ / فرقان .

شادی و آرامش (۲۲۹)

۴ ـ عذاب الهی

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «مَنْاَذْنَبَ ذَنْبا وَ هُوَضاحِکٌ دَخَلَ النّارَ وَ هُوَباکٍ: کسی که گناه کند در حالی‌که می‌خندد، در قیامت داخل آتش جهنم می‌شود در حالی که گریان‌است».(۲)

شادی و نشاط در سیره معصومان علیهم‌السلام

پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله مظهر انسان کامل بود . و قرآن او را به «خُلق عظیم» یاد نموده در سیره آن حضرت آمده است : «گشاده رو بود و همیشه تبسم بر لب داشت» .(۳)

۱ ـ آیت‌اللّه محمدی گیلانی، قرآن و سنن‌الهی دراجتماع‌بشر، صفحه ۲۴۰(نشرسایه).

۲ ـ وسائل الشیعة ، جلد ۱۱ ، صفحه ۲۶۸ .

۳ ـ المیزان (عربی) ، جلد ۶ ، صفحه ۲۰۹ .

(۲۳۰) شادی و آرامش

و شادی در چهره‌اش نمایان بود ، هنگامی که از چیزی خوشحال می‌شد ، می‌فرمود : «اَلْحَمْدُلِلّهِ عَلی هذِهِ النِّعْمَةِ ؛ حمد و سپاس خدا را بر این نعمت» . و زمانی که غمگین می‌شد ، می‌فرمود : «اَلْحَمْدُلِلّهِ عَلی کُلَّ حالٍ : حمد مخصوص خداوند است در هر حال» .(۱)

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در روزهای عید ، غسل می‌کرد و بر خود عطر می‌زد و اگر یکی از اصحابش را غمگین می‌یافت ، با مزاحی او را شاد می‌ساخت ، او لباس مرتب و مناسب بر تن می‌کرد و خود را می‌آراست (۲) و می‌فرمود : «اِنَّ اللّهَ یَبْغُضُ الْوَسَخَ و الشَّعَثَ : خداوند کثیفی و ژولیدگی را مبغوض می‌دارد» .(۱)

۱ ـ سنن النبی ، صفحه ۳۲۸ ، حدیث ۳۷۸ .

۲ ـ وسائل الشیعة ، جلد ۳ ، صفحه ۳۴۴ .

شادی و آرامش (۲۳۱)

علی علیه‌السلام که از کودکی با پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله همنشین بود ، بسان آن حضرت ، قلبی مهربان و چهره‌ای متبسم ، زبانی شیرین و اخلاقی خوش داشت . با اصحاب ، به نشست و برخواست صمیمانه می‌پرداخت و کسانی را که غصه‌دار و عبوس می‌دید ، شادمان می‌ساخت ، در برخورد با اصحاب ، اهل مزاح و شوخی بود .

حضرت فاطمه علیهاالسلام که زندگانی کوتاه او همراه با فراز و نشیب‌های فراوان و گاه حوادث تلخ بود ، در فرصت‌های مناسب ، برای زدودن غبار غم از چهره شوهر عزیزش لب به مزاح و شوخی می گشود و با شوخی ملیح و زیبا ، غنچه خنده بر لبان علی علیه‌السلام شکوفا می‌ساخت ، شادکامی و خوشحالی آن پاك بانو ، زمانی به

۱ ـ نهج الفصاحهٔ ، حدیث ۷۴۱ .

(۲۳۲) شادی و آرامش

اوج خود می‌رسید که خود را به دور از لغزش‌ها و عمل ناپسند می‌یافت .

نمونه‌هایی‌از‌شادی‌های‌اهل‌بیت علیهم‌السلام

نمونه‌هایی‌از‌شادی‌های‌اهل‌بیت علیهم‌السلام

وقتی زندگی پربار اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام را مطالعه می کنیم ، به موارد بسیاری برخورد می کنیم که ائمه معصومین در موارد ، اظهار شادی نموده‌اند ، اینک به چند نمونه از آنها اشاره شود :

۱ ـ احیای مکتب اهل بیت علیهم‌السلام

از جمله شادی‌های اهل بیت ، «شادی به احیای مکتب است» ، این معنا از روایاتی چند استفاده می‌شود که به برخی از آن‌ها اشاره می‌نمائیم :

امام صادق علیه‌السلام فرمود : هر کدام از شما که تقوی پیشه کند و متدیّن و امین باشد می گویند جعفری است و من خوشحال می‌شوم .

امام عسگری علیه‌السلام فرمود : «فَاِنَّ الرَّجُلَ مِنْکُمْ اذا وَرِعَ فی دینِهِ وَ صَدَقَ فی

شادی و آرامش (۲۳۳)

حَدیثِهُ وَ اَدَّی الْاَمانَةَ وَ حَسُنَ خُلْقُهُ مَعَ النّاسِ قیلَ هذا شیعی فَیَسُرُّنی ذلِکَ ثُمَّ قالَ اتَّقُو اللّهَ وَ کُونُوا زَیْنا وَ لا تَکُونُوا شَیْنا جَرُّوا اِلَیْنا کُلَّ مَوَدَّةٍ : اگر کسی از شیعیان در دین خود ورع ورزد و راستگو و امانتدار باشد و با مردم نیکو رفتار کند می گویند او شیعه است و این مرا خوشحال می‌سازد سپس فرمود : تقوی پیشه کنید و مایه زینت ما باشید نه موجب ننگ ما ، دوستی‌ها را به سوی ما جلب کنید (۱).

۲ ـ عرض‌اعمال و دیدن‌کارهای‌خوب‌شیعیان

یکی از بحث‌هایی که در رابطه با غم و شادی معصومان علیهم‌السلام مطرح است ، بحث عرض اعمال است . معصومان علیهم‌السلام از اعمال خوب و بد پیروانشان با خبر می‌شوند ؛ اگر اعمال خوبی داشته باشند ، شاد می‌شوند و اگر عکس این باشد ،

۱ ـ بحارالانوار ، جلد ۷۸ ، صفحه ۳۷۲ .

(۲۳۴) شادی و آرامش

محزون و ناراحت می‌شوند . ریشه این ، بحث از قرآن است که می‌فرماید :

«وَ قُلِ اعْمَلُوا فَسَیَرَی اللّهُ عَمَلَکُمْ وَ رَسُولُهُ وَ الْمُؤْمِنُونَ وَ سَتُرَدُّونَ اِلی عالِمِ الْغَیْبِ وَ الشَّهادَةِ فَیُنَبِّئُکُمْ بِما کُنْتُمْ تَعْمَلُونَ : بگو عمل کنید ، سپس خداوند و فرستاده او و مؤمنان ، اعمال شما را می‌بینند و به زودی به سوی کسی باز می گردید که‌پنهان و

آشکاررامی‌داندوشمارابه‌آنچه عمل‌می‌کردید، خبرمی‌دهد».(۱)

از امام صادق علیه‌السلام نقل شده است که فرمود :

«تُعْرَضُ الاَعْمالُ عَلی رَسُولِ اللّه اَعْمالُ الْعِبادِ کُلَّ صَباحٍ ، اَبْرارُها وَ فُجّارُها ، فَاحْذَرُوها وَ هُوَ قَولَ اللّهِ عَزَّوَجَلَّ " وَ قُلِ اعْمَلُوا فَسَیَرَی اللّهُ عَمَلَکُمْ وَ رَسُولُهُ : "تمام اعمال مردم هر روز صبح به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عرضه می‌شود ،

۱ ـ ۱۰۵ / توبه .

شادی و آرامش (۲۳۵)

اعمال نیکان و بدان ، بنابراین ، مراقب اعمالتان باشید و این مفهوم گفتار خداوند است که می‌فرماید : بگو عمل کنید ، پس خداوند و فرستاده او و مؤمنان ، اعمال شما را می‌بینند» .(۱)

در حدیث دیگری از امام باقر علیه‌السلام نقل شده که فرمودند :

«اِنَ‌الاَعْمالَ‌تُعْرَضُ‌عَلینَبِیِّکُم‌کُلَ‌عَشَیَّةِالْخَمیسِ‌فَلْیَسْـتَحِ‌اَحَدُکُمْ‌اَنْ‌تُعْرَضَ عَلینَبِیِّه‌الْعَمَلَ‌الْقَبیحَ: تمام‌اعمال شما برپیامبرتان هر عصر پنج‌شنبه‌عرضه‌می‌شود، بنابراین ، باید از اینکه عمل زشتی از شما بر پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عرضه شود ، شرم کنید» .(۲)

۱ ـ تفسیر نمونه ، جلد ۸ ، صفحه ۱۲۵ .

۲ ـ تفسیر نمونه ، جلد ۸ ، صفحه ۱۲۵ و نیز در بصائر الدرجات ، یازده روایت در این زمینه وجود دارد .

(۲۳۶) شادی و آرامش

در اینجا چند نمونه از روایاتی که خوشحالی و یا ناراحتی ائمه معصومین علیهم‌السلام را از اعمال امت بیان می‌کند ، نقل می‌کنیم :

۱ ـ «داوود رقّی» می‌گوید : بر امام صادق علیه‌السلام وارد شدم ، حضرت فرمود :

«یا داوُود ! اَعْمالُکُمْ عُرِضَتْ عَلی یَوْمَ الْخَمیس فَرَأَیْتُ لَکَ فیها شَیْئا فَرحَنیوَذلِکَ‌صِلَتُکَ‌لِاِبْنِ‌عَمِّکَ:ای‌داوود!اعمال‌شمابرمن‌عرضه‌شد ودراعمال تو چیزی دیدم که مرا خوشحال کرد و آن صله و بخشش تو به پسرعمویت بود» .(۱)

۲ ـ «سماعه» می‌گوید : از امام صادق علیه‌السلام شنیدم که می‌فرمود : «چرا به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله بدی می‌کنید و او را ناراحت می‌نمایید» . مردی گفت : قربانت گردم ! چگونه ما به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله بدی‌می‌کنیم؟!

۱ ـ بحارالانوار ، جلد ۲۳ ، صفحه ۳۴۷ .

شادی و آرامش (۲۳۷)

حضرت فرمود : «آیا نمی‌دانید که اعمال شما بر پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عرضه می‌شود ؟ پس رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله را با گناهان خود ناراحت نکنید» .(۱)

۳ ـ پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود : «فاطِمَةُ بَضعةٌ مِنّی یَسرُّنی مایَسرُها وَیُبْغُضنی ما یُبغِضُها (۲): فاطمه علیهاالسلام پاره تن من است ، آنچه او را خوشحال کند ، مرا خوشحال می‌کند و آنچه او را به خشم می‌آورد ، ما را نیز به خشم می‌آورد» .(۳)

۱ ـ بحارالانوار ، جلد ۷۳ ، صفحه ۳۶ ، وسائل الشیعه ، جلد ۱۱ ، صفحه ۳۹ .

۲ ـ سیدابن طاووس ، طرائف ، ترجمه : داوود الهامی ، صفحه ۳۸۱ ، نوید اسلام . بحارالانوار ، جلد ۴۳ ، صفحه ۲۴ ، حدیث ۲۰ .

۳ ـ میزان الحکمة ، جلد ۴ ، صفحه ۲۲۹ .

(۲۳۸) شادی و آرامش

جمع بندی و نتیجه گیری

آدمی در پستی و بلندی دنیا ، هر روز تجاربی را می‌آموزد ، شاید مطلوب خود را آموخته‌باشد و یا بی‌راهه رفته باشد، آن‌هایی که به محبوب و مطلوب خود رسیده‌اند، آرامند . امّا آن‌هایی که راه را کج رفته‌اند ، دشمنی‌های زیادی مثل حسد ، بخل ، خوف ، حزن و ... در درون خودفراهم کرده‌اند . اگر دل را به هر تعلق دنیایی بسپریم ، در رنجیم ، چراکه روزی آن را از دست می‌دهیم ، اما اگر به هر تعلق دنیایی دل نسپریم و بدانیم برای آزمون و امتحان الهی ، هر روز مقداری از این دنیا در دست کسی است ، اگر به مقامی برسیم ، خوشحال نمی‌شویم و یا اگر چیزی از دستمان رفت نگران نیستیم . دنیا اگر از دست‌دادنی نبود ، به ما نمی‌رسید و چون به ما رسیده ، معلوم می‌شود که از دست ما هم می‌رود ، چه بهتر که ما هم‌اکنون به آن دل نبندیم و چه زیباست که دل را در گرو چیزی قرار دهیم که ماندنی و جاودانه است که همان ذکر و یاد خدای رحمان است و رحیم ، بخشنده و کریم .

شادی و آرامش (۲۳۹)

امام صادق علیه‌السلام فرمودند : اِنَّ القَلْبَ یَتَلَجْلَجُ فِی الجَوْفِ یَطْلُبُ الحَقَّ ، فَاِذا اَصابَهُ اطمَأَنَّ وَقَرَّ : همانا دل در درون آدمی به دنبال حق می گردد و چون به آن رسید آرام و قرار گیرد .(۱)

کسی که خواهان آرامش و آسایش در زندگی است ، پیوسته باید به یاد حق باشد و این یاد حق تنها عامل آرامش است و دیگر نه فقدان چیزی او را نگران می کند و نه برخورداری از متاعی او را به وجد می‌آورد و به راستی که دل فقط به یک چیز آرام می گیرد و آن یاد حق است و راز مطلب آن است که خداوند به ما از خود ما نزدیک‌تر است .

۱ ـ میزان الحکمه ، محمد ری شهری ، انتشارات دارالحدیث ، چاپ اول ، جلد ۱۰ ، صفحه ۴۹۸۶ ، حدیث ۱۶۹۳۹ .

(۲۴۰) شادی و آرامش

وَاعْلَمُوآا اَنّ َاللّهَ یَحُولُ بَیْنَ الْمَرْءِ وَ قَلْبِهِ : بدانید که خدا میان آدمی و دلش حائل می گردد .(۱)

دل‌ها به دست اوست و مقلب القلوب و تسلی دهنده دل‌ها تنها خداست .

آنهایی که دل در گرو ایمان و اعتقاد به خدای سبحان و متجلی نمودن صفات الهی قرار داده‌اند ، سرانجامی نیکو و عاقبتی درخشان را برای خود می‌خرند و پاداش خویش را از خالق می گیرند .

لَیُدْخِلَنَّهُمْ مُدْخَلًا یَرْضَوْنَهُ ... : و خداوند آنان را به جایگاهی که آن را می‌پسندند درخواهد آورد .(۲)

۱ ـ ۲۴ / انفال .

۲ ـ ۵۹ / حج .

شادی و آرامش (۲۴۱)

کسانی که ایمان را سرلوحه زندگی خویش قرار داده و در سایه آن ، آرامش خود را استمرارمی‌بخشند، بهشت رابرای‌خودتضمین‌می کنند وبه‌آنهااینگونه‌خطاب‌می‌شود :

اُدْخُلُوها بِسَلامٍ امِنینَ : با سلامت و ایمنی در بهشت داخل شوید .(۱)

بهای بهشت را آنانی درک می کنند که لطافت اسلام را فهمیده‌اند و در پناه بیرق ایمان ، سرمه دعا را بر چشم‌های شب زنده‌دار خویش کشیده‌اند و دوشادوش همسری مهربان سال‌های سرد و گرم را با آسایش می گذرانند تا فرداهایی آرام را نظاره گر باشند .

شادابی ، نشاط ، شادی ویژگی مثبت هر انسانی است که به زندگی معنا بخشیده ، او را در فعالیت‌ها و نیل به موفقیت‌ها تقویت می کند .

۱ ـ ۴۶ / حجر .

(۲۴۲) شادی و آرامش

۳ ـ شـــادی ائمـــه از شـاد کردن مؤمنین

امـام صـادق علیه‌السلام فرمـود : «وقتـی مؤمنـی را شـاد کردیـد ، تنهـا او شـاد نمی‌شـود ، بلکـه مـا نیـز شاد می‌شویــم» .(۱)

۲۷ نکتــه برای آرامــش و نشـــاط

۱ ـ بـا افـراد آرام و بـانشـــاط نشســت و بــرخـواســت کنیــد .

۲ ـ به هر جایی که می‌خواهید بروید چند دقیقه زودتر حرکت کنید با این کار ، نه مجبوریدعجله کنیدونه‌دچارفشارعصبی‌شوید .

۳ ـ بـه مسـائـل کوچـک فکـر نکنیـد .

۴ ـ چای را بـا شکـوفـه بهارنـارنـج یـا نعنـاع و یـا چـای سبـز بنوشیـد .

۱ ـ میـزان الحکمـهٔ ، جلـد ۴ ، صفحــه ۴۳۹ .

شادی و آرامش (۲۴۳)

۵ ـ کفـش مناسـب بپوشیـد زیـرا کفـش مناسب موجـب آرامـش می‌شـود .

۶ ـ از همان که هستید راضی باشید در نتیجه احساس آرامش بیشتری خواهید کرد .

۷ ـ بـه گذشتـه فکـر نکنیــد زیــرا گذشتــه دیگــر وجـود نــدارد .

۸ ـ ریخـت و پاش‌هـــا را مرتـب کنیــد تـــا بـــه آرامـــش برسیـــد .

۹ ـ به خـاطر آرامش خودتـان هرچه زودتر از بـدی‌های دیگران گـذشت نماییـد زیرا منتقـل کردن احسـاس ناراحتـی برای شـخص فرستنده زیانبارتر است تا طرف مقابل .

۱۰ ـ در محـــل زنـدگـی خـود گـل و گیـاه نگـــه داریـــد تـا اکسیـــژن بیشتـری دریافت کنیـد و در نتیجـه بـه آرامش بیشتـری بـــرسیـد .

۱۱ ـ از لباس‌هـای رنـگ روشــن و پارچه‌هـــای الیـاف طبیعـی استفاده کنید .

۱۲ ـ بدویـد که دویـدن از بهتریـــن راه‌هـــای غلبـــه بر فشـار روانـی است .

۱۳ ـ زندگـی را سـاده بگیریـد تـا فشـار روانـی کمتـری بـر شمـا وارد شود .

(۲۴۴) شادی و آرامش

۱۴ ـ بــه هنگـام عصبانیـت حولـه مرطوب و گرم روی صورت خود قرار دهید .

۱۵ ـ وانمــــود کنیــــد کـــــه فــــرد آرامــــی هستیــــــد .

۱۶ ـ در استخـر شنـا یا در جایـی پر آب مانند وان حمّام چند دقیقه شناور بمانید .

۱۷ ـ آنچه کـه باعـث نگرانـی شمـا می‌شونـد روی دفتری یادداشـــت نمـوده و سپـس یکـی یکـی احتمـال وقـوع آنهـــا را بـازنگـری کنیـد آنگـاه خواهیـد دیـد بسیـــاری از آنهـا تحقـــق نخـواهـد یـافـــــت .

۱۸ ـ لحظه‌هـای زیبـای زندگیتـان را بنویسیـد و سپس همه آنها را بیاد بیاورید .

۱۹ ـ گریـه کـردن ، هم اثرات احساسی دارد . و هم فیزیکی گهگاهی گریه کنید .

۲۰ ـ دعـــا کنیــــد کـــه از روش‌هـــای رسیـــدن بـــه آرامـــش اســـت .

۲۱ ـ به دریـا برویـد زیـرا آب دریـا و صـدای امواج آن موجب آرامش است .

۲۲ ـ قبـل از طلـوع آفتـاب بیـدار شویـــد و سحــــرخیــــز بـــاشیــد .

شادی و آرامش (۲۴۵)

۲۳ ـ کارکردن فشار عصبی را کم‌می‌کند و به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشید.

۲۴ ـ آنقـدر ورزش کنیـد تا عرق کنید و سپس بیست دقیقه به ورزش ادامه دهید .

۲۵ ـ برای‌اینکه زیربارقرض و فشارعصبی ناشی‌از آن‌نروید قبل‌ازخریدفکر کنید آن چیزی‌را که می‌خواهید بخرید آیاقدرت خریدش را دارید یا نه ، آنگاه خرید کنید.

۲۶ ـ اگـر می‌خواهیـد بـه آرامـش بـرسیـد بیشتـر میـوه و سبزیجـات خـــام ، مـــاســـت ، شیـــــر ، تخـــم مـــرغ و ... بخـــوریـــــد .

۲۷ ـ در مکان‌های مـذهبی بنشـینید ، زیـرا فضاهـای مـذهبـی همچـون مساجـد و زیارتگاه‌هـا در شـما احسـاس آرامـش ایجـاد می کنـد .(۱)رَبَّنا تَقَبَّلْ مِنّا

۱ ـ ۱۵ نکته برای آسودگی خاطر ، پاول ویلسون ، مترجم سپیده قدیانی .

(۲۴۶) شادی و آرامش

منابع

۱ ـ تفسیر المیـزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۲ .

۲ ـ تفسیر المیــزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۹ .

۳ ـ تفسیر المیزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۱۱ .

۴ ـ تفسیر المیزان ، علامه طباطبایی ، انتشارات اسلامی ، جلد ۲۶.

۵ ـ تفسیرنمونه، آیت‌اللّه مکارم شیرازی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد۲۲.

۶ ـ تفسیرنمونه، آیت‌اللّه مکارم شیرازی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد۲۶.

۷ ـ تفسیرنمونه، آیت‌اللّه مکارم شیرازی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد۲۸.

۸ ـ تفسیرجوان، محمدبیستونی، انتشارات‌دارالکتب‌الاسلامیه، چاپ‌اول، جلد۸.

۹ ـ تفسیر جوان ، محمد بیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه ، چاپ اول ، جلد ۱۰ .

۱۰ ـ تفسیر جوان ، محمد بیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول ، جلد ۱۶ .

(۲۴۷)

۱۱ ـ تفسیر جوان ، محمد بیستونی ، انتشارات دارالکتب الاسلامیه ، چاپ دوم ، جلـــد ۲۶ .

۱۲ ـ تفسیرنور،محسن‌قرائتی،انتشارات‌مرکزفرهنگی‌درس‌هایی ازقرآن، چاپ اول ، جلد ۶ .

۱۳ ـ تفسیـــر نویـن ، محمدتقی شریعتـی ، انتشـارات درخشـان ، جلـد ۳۰ .

۱۴ ـ نهج‌البلاغـــه ، محمد دشتـــی ، انتشـــارات مشرقیـــن ، چاپ ششم .

۱۵ ـ میزان‌الحکمه، محمد ری شهری، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، جلد ۵ .

۱۶ ـ میزان‌الحکمه، محمد ری‌شهری، انتشارات‌دارالحدیث، چاپ‌اول، جلد۱۰.

۱۷ ـ میزان‌الحکمه، محمد ری‌شهری، انتشارات‌دارالحدیث، چاپ‌اول، جلد۱۳.

۱۸ ـ نصایـــح ، آیت اللّه مشکینـــی ، انتشـــارات الهـــادی ، چـاپ هفـدهـم .

۱۹ ـ دنیاشناســی و دنیاگرایــی ، آیت اللّه جوادی آملــی ، انتشارات اسراء ، چـــاپ اول .

(۲۴۸)

۲۰ ـ سیره علمی و عملی حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله آیت اللّه جوادی آملی ، انتشـارات اسـراء .

۲۱ ـ دورنمایـی از زندگانـی موسـی‌بن‌جعفـر علیه‌السلام ، انتشـارات نسـل جـوان .

۲۲ ـ جلوه‌های‌نیایش، موسوی کلانتری‌دامغانی، انتشارات‌پیام‌آزادی، چاپ‌اول.

۲۳ ـ پژوهشی‌پیرامون‌تدبردرقرآن،ولی‌اللّه نفی‌پورفر، انتشارات‌اسوه،چاپ‌دوم.

۲۴ ـ لطائف عرفانی برگرفته از آثار امام خمینی (ره) ، مجید زمانپور ، انتشارات پازینه ، چاپ اول .

۲۵ ـ حلیـهٔ المتقیـن، علامـه مجلسـی، انتشـارات هجـرت، چـاپ پنجـم.

۲۶ ـ صحیفـه سجـادیـه ، انتشـارات فقیـه ، چـاپ سـوم .

۲۷ ـ مبـارزه با افسردگی ، دکتر محمد خدایاری فرد ، دانشگاه تهران ، چاپ اول .

۲۸ ـ زبـان روح ، شفـای تـن ، ولفگانگ وایکرت ، مترجم محمدطاهر طاهر .

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحیم

جاهِدُوا بِأَمْوالِکُمْ وَ أَنْفُسِکُمْ فی سَبیلِ اللَّهِ ذلِکُمْ خَیْرٌ لَکُمْ إِنْ کُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱)

با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السّلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند

بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹

بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهلبیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند.

مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

اهداف :دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السّلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.

از جمله فعالیتهای گسترده مرکز :

الف)چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی

ب)تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن سهمراه

ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و...

د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر

ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای

و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴)

ز)طراحی سیستم های حسابداری ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و...

ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ...

ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه

ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال

دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان

تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت : ۲۳۷۳ شناسه ملی : ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶

وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com

تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳- (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵(۰۳۱۱)

نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی ، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشاالله.

شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳ ، شماره کارت :۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳و شماره حساب شبا : -۰۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۱۸۰-IR۹۰ ۵۳-۰۶۰۹به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان – خیابان مسجد سید

ارزش کار فکری و عقیدتی

الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام -: هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنتِ غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کَرَم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید».

التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست‌تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رَهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می گشایی که آن بینوا، خود را بِدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟».

[سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد».

مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».



قائمیه
مرکز تحقیقات رایانه‌ای
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های‌تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹